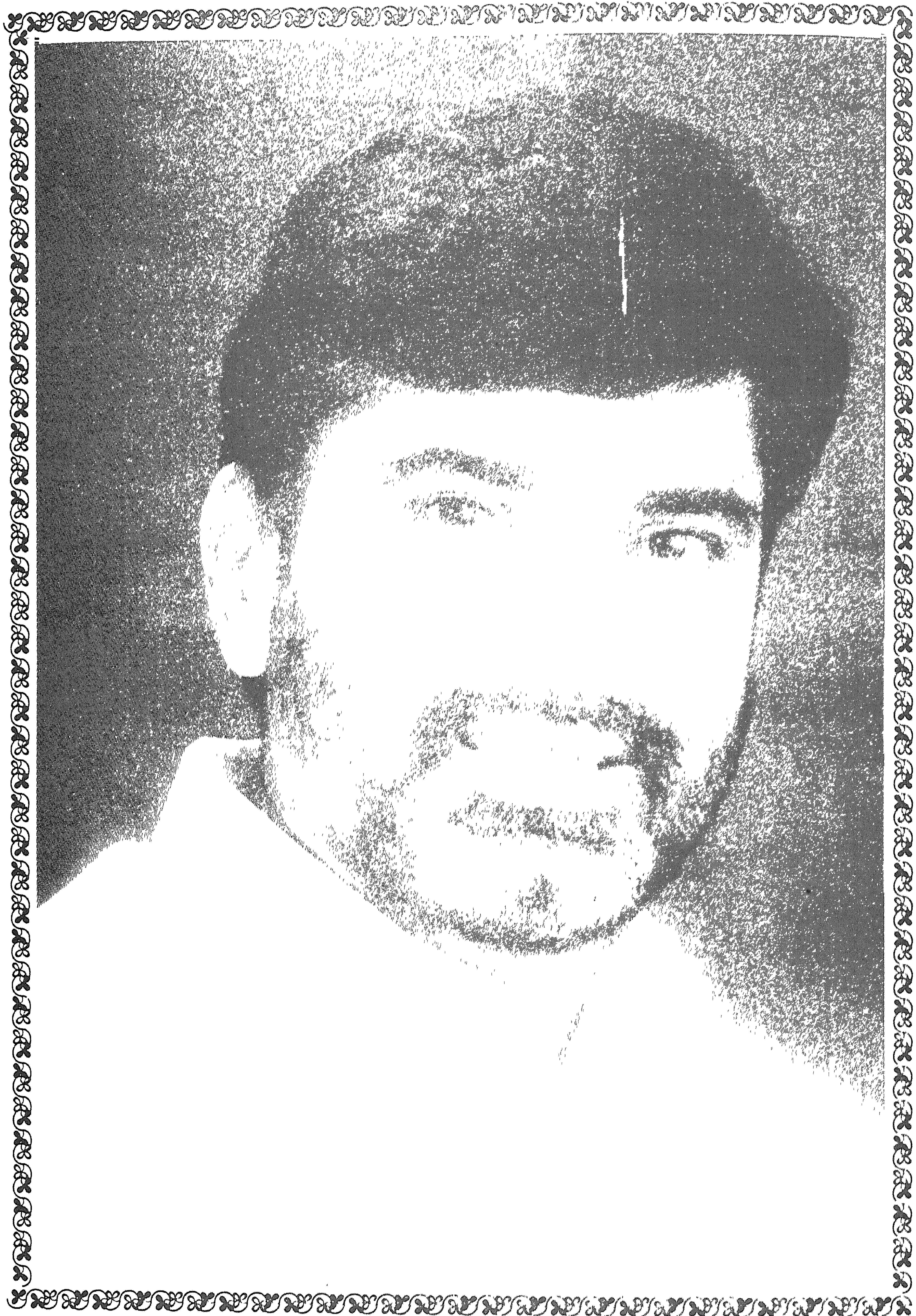


శ్రీ నారా చంద్రబాబు నాయుడు

ముఖ్యమంత్రి - ఆంధ్రప్రదేశ్



వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో శాస్త్రవేత్తలు సాధించిన విజయాలు రోగికి కొత్త ఊపిరిపోస్తున్నాయి. క్లోనింగ్, జీనోమ్, డి.ఎన్.ఎ లపై పట్టు సాధించి మనిషి అపర బ్రహ్మగా ఎదిగాడు ! కొత్తగా చర్మాన్ని సృష్టించడమే కాదు, వికలాంగులకు అవయవాలను అమర్చగల స్థితికి ఏనాడో చేరుకున్నాం. శిశువు తల్లి గర్భంలో ఉండగానే, మనకు ఇష్టమైన రీతిలో రూపొందించుకునే యుగం ఇది ! ఎలాంటి వ్యాధినైనా ఎదుర్కొనేందుకు – వయసు పెరిగినా శరీర నిర్మాణం చెక్కు చెదరకుండా ఉండేందుకు – అసలు మరణమే లేకుండా చేయడానికి వైద్య శాస్త్రవేత్తలు రకరకాల జీన్‌లతో కుస్తీపడుతున్నారు. ప్రస్తుతం 20 సంవత్సరాల వయసు ఉన్నవారు, భవిష్యత్తులో ఎలాంటి వ్యాధులకు గురికాకుండా ఉండేందుకు ప్రయత్నాలు సాగుతున్నాయి!

అయితే

ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ, వ్యాధుల పట్ల అవగాహన, అందరికీ అందుబాటులో వైద్య సదుపాయాలు లేకపోవడం, పౌష్టికాహార లోపం, అపరిశుభ్రత, నిరక్షరాస్యత, దారిద్ర్యం... తదితర కారణాల వల్ల వ్యాధులు మరణ మృదంగం మోగిస్తున్నాయి ! ఒక అంచనా ప్రకారం 50 శాతం అకాల మరణాలకు సామాజికపరిస్థితులే కారణం. విస్తరిస్తున్న వైద్యం ఒకవైపు, సకల రోగాలతో విలవిలలాడుతున్న ప్రజలు మరోవైపు. ఇదీ ప్రస్తుత పరిస్థితి. వైద్య ఆరోగ్యరంగంలో సాధించిన విజయాలు సామాన్య రోగులకు, గ్రామీణ ప్రాంతాలకు చేరినపుడే వాటికి సార్థకత. ఇందుకోసం ప్రభుత్వపరంగా పెద్ద ఎత్తున సంస్కరణలకు శ్రీకారం చుట్టారు.

ఈ నేపథ్యంలో

దేవి మల్టిమీడియా ''మహిళా, శిశు వ్యాధులు – జాగ్రత్తలు'' పుస్తకాన్ని ప్రచురిస్తోంది. కొంచెం సాహసం చేసి ఈ నిర్వహణ బాధ్యతలు చేపట్టాను. ఒకవైపు వ్యాధుల పట్ల అవగాహన పెంచాల్సిన అవసరం కొట్టొచ్చినట్లు కనిపిస్తోంది. మరోవైపు ఈ సమస్యను తీర్చే కొరతా ఉంది. ఈ సమస్యను అవకాశంగా తీసుకుని 'మహిళా – శిశు వ్యాధులు – జాగ్రత్త' పుస్తక నిర్వహణకు పూనుకున్నాను. విధి నిర్వహణలో భాగంగా 'ఆంధ్రజ్యోతి' లో నాలుగేళ్ల కాలం పాటు 'సైన్స్ & హెల్త్' కార్నర్ వ్రాయడం – ఈ పుస్తకం తీసుకురావడానికి ఎంతగానో ఉపకరించింది. ఈ పుస్తకం వ్యాధుల పట్ల, ఆరోగ్యం పట్ల ఏమాత్రం అవగాహన కలిగించినా నా కృషి ఫలించినట్లే.



– చంద్ర శేఖర్

NAR

NARA CHANDRABABU NAIDU





CHIEF MINISTER
ANDHRA PRADESH

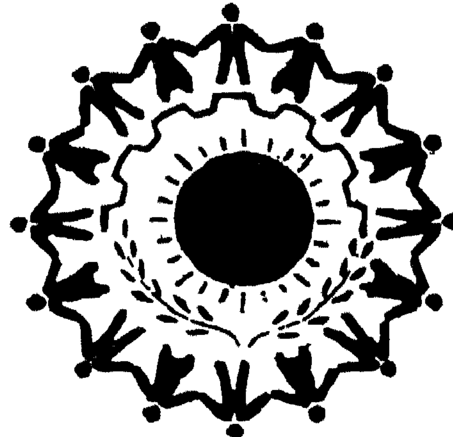
సందేశం

వ్యాధి నిరోధకాలు చికిత్సా విధానాల గురించి గ్రామాలలో, పట్టణాలలో అన్ని వర్గాల ప్రజల్లో అవగాహన పెంపొందించవలసిన ఆవశ్యకత ఎంతైనా వుంది.

జన్మభూమి కార్యక్రమాలలో ఉచిత వైద్య శిభిరాలను నిర్వహించబడమే గాక, ''మహిళా జన్మభూమి'' ప్రత్యేకించి అమలు చేయడం జరుగుతోంది.

మహిళా-శిశు వ్యాధులు, ముందు జాగ్రత్త చర్యలపై యువ జర్నలిస్టు శ్రీ బి.చంద్రశేఖర్ సమగ్ర సమాచారంతో పుస్తకాన్ని వెలువరించడం ఎంతైనా ముదావహం.

(నారా చంద్రబాబు నాయుడు)







ఎస్. సరస్వతి

రాష్ట్ర మహిళాభివృద్ధి, శిశు సంక్షేమ శాఖ మంత్రి

****

సందేశం

ప్రజారోగ్యం పైన ప్రగతి ఆధారపడి ఉంటుంది. ఇందులో సందేహం లేదు. ప్రభుత్వం వైద్య ఆరోగ్య సేవలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇస్తోంది. వ్యాధుల నిర్మూలనకు శక్తివంచన లేకుండా కృషి చేస్తోంది. అయితే ప్రభుత్వం కొన్ని రోగాలను అంతం చేస్తుంటే, మరికొన్ని కొత్త రోగాలు ప్రబలుతున్నాయి. వీటి పట్ల ప్రజలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. వ్యాధులు వచ్చిన తరువాత నయం చేసుకోవడం కన్నా - అవి రాకుండా జాగ్రత్తపడడం మంచిది.

స్వచ్ఛమైన మంచి నీరు, సమతులపౌష్టికాహారం, కాలుష్య రహిత పర్యావరణం, మెరుగైన వైద్య సేవలు... వంటి అంశాలను బట్టి ప్రజల ఆరోగ్యం నిర్ధేశితం అవుతుంది. రాష్ట్ర ప్రజలందరికి వీటిని సమకూర్చి స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ సాధించాలన్నది ప్రభుత్వ ఆశయం. గౌరవనీయులు, ముఖ్యమంత్రి నారాచంద్రబాబునాయుడు గారి నాయకత్వంలో ప్రభుత్వం అందరికి ఆరోగ్యం అందించడానికి నిరంతరం కృషి చేస్తోంది. అయితే ఈ మహత్తర కర్తవ్యంలో ప్రజలు భాగస్వాములు కావాలి. తద్వారా ఆశయం సులభ సాధ్యం అవుతుంది.

మాతా, శిశు మరణాలను పూర్తిగా అదుపు చేయాలన్నది ప్రభుత్వ ధ్యేయం. మహిళా, శిశు వ్యాధులను అరికట్టడానికి, ప్రజల్లో వ్యాధుల పట్ల అవగాహన పెంచడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనేక కార్యక్రమాలు అమలు జరుపుతోంది. వ్యాధుల పట్ల అవగాహన కలిగించడానికి 'మహిళా, శిశు వ్యాధులు - జాగ్రత్తలు' పుస్తకం దోహదం చేస్తుంది. వ్యయ ప్రయాసలకు ఓర్చి ఈ పుస్తకాన్ని ప్రచురించిన వారికి అభినందనలు.

ఎస్. సరస్వతి









ఎస్. అరుణ

రాష్ట్ర వైద్య ఆరోగ్య శాఖ మంత్రి

* * * *

సందేశం

'ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం' అన్న సద్భావనతో, ప్రజారోగ్యాన్ని పరిరక్షించడానికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అనేక కార్యక్రమాలు అమలు జరుపుతోంది. వైద్య, ఆరోగ్య సేవలను విస్తరింపచేసి, రోగాలను నయం చేయడమే కాదు, వ్యాధులు ప్రబలకుండా ముందు జాగ్రత్త చర్యలు కూడా తీసుకుంటోంది. అయితే రోగాలను సమూలంగా నిర్మూలించాలంటే ప్రజలు మరింత సహకరించాలి.

జీవన సరళిలో లొసుగుల వల్ల, జన్యు సంబంధమైన లోటు పాట్ల వల్ల, వ్యక్తిత్వ లోపం వల్ల, చెడు తిరుగుళ్ళ వల్ల, పౌష్టికాహార లోపం వల్ల, కాలుష్యం వల్ల, వ్యక్తి అపరిశుభ్రత, పారిశుద్ధ్య లోపం వల్ల... వ్యాధులు సంక్రమిస్తూనే ఉన్నాయి. ఈ ప్రజారోగ్య సమస్యలను అధిగమించడానికి, ప్రభుత్వం సాగిస్తున్న కృషికి, ప్రజలు 'సంపూర్ణ' మద్ధతు అందించాలి.

'అందరికి సంపూర్ణ ఆరోగ్యం' సమకూర్చే లక్ష్యంతో గౌరవనీయులు, ముఖ్యమంత్రి నారా చంద్రబాబు నాయుడు గారి నాయకత్వంలో ప్రభుత్వం వైద్య, ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ రంగానికి అధిక ప్రాధాన్యం ఇచ్చింది. మరో వైపు వైద్య, ఆరోగ్య రంగాలలో శాస్త్రవేత్తలు సాధించిన విజయాలు రోగులకు కొత్త ఊపిరిపోస్తున్నాయి. వ్యక్తిగత, కుటుంబపరమైన ఆరోగ్య పరిరక్షణతోపాటు - సమాజ ఆరోగ్యానికి ప్రజలు నడుం బిగిస్తే వ్యాధులు లేని స్వర్ణాంధ్రప్రదేశ్ సులభ సాధ్యం అవుతుంది. వ్యాధుల పట్ల అవగాహన కలిగించడానికీ, అవి రాకుండా జాగ్రత్తగా ఉండడానికి 'మహిళా - శిశు వ్యాధులు, జాగ్రత్తలు' పుస్తకం దోహదం చేస్తుంది. ఈ పుస్తకం ప్రచురణకు సిద్ధం కావడం అభినందనీయం.

S Aruna

ఎస్. అరుణ





Dr. K. Jaypal Reddy
Director for Health,
Andhra Pradesh.

మన జనాభాలో 50 శాతం మహిళలు, 3 శాతం శిశువులు ఉన్నారు. వీరి ఆరోగ్యానికి కల ప్రాధాన్యతను గుర్తించి తగు సలహాలతో ' మహిళా శిశు వ్యాధుల– జాగ్రత్తలు ' పుస్తకం వెలువరించడం చాలా ముదావహం.

ప్రజల ఆరోగ్యం ముఖ్యంగా మహిళలు మరియు శిశువుల ఆరోగ్యం కుటుంబ మరియు సమాజ సర్వతోముఖాభివృద్ధికి మూలం. మహిళల్లో నిరక్ష్యరాస్యత, మూఢనమ్మకాల వలన, ఆరోగ్యం గురించి సరైన అవగాహన లేక మహిళలు తమ ఆరోగ్యం పట్ల , శిశువుల ఆరోగ్యం పట్ల కొంత నిర్లక్ష్యం వహిస్తూ రావడం మనం గమనిస్తున్నాము. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఆడ శిశువుల పట్ల ఈ నిర్లక్ష్య ధోరణి కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉన్నది. ఇట్టి నిర్లక్ష్యత కొన్ని సార్లు ప్రాణాంతకంగా పరిణమించే అపాయం కలదు.

మహిళా శిశు వ్యాధులు – జాగ్రత్తలు, పుస్తకం ద్వారా రచయిత మహిళకు, శిశువులకు తరచుగా వచ్చు వ్యాధులు, వాటి నివారణ, వ్యాధి గ్రస్తులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి, సులభశైలిలో అందరికి అర్థమగునట్లుగా విశదీకరించారు. మహిళలు ఈ పుస్తకమును చదివి తమ పట్ల, శిశువుల పట్ల ఆరోగ్య పరమైన పద్ధతులను పాటించి ప్రయోజం పొందగలరని నమ్ముతున్నాను.

మహిళా శిశు వ్యాధులు – జాగ్రత్తలు పుస్తకం ద్వారా మహిళలు మరియు శిశువుల ఆరోగ్య పరిరక్షణలో భాగస్వాములైనందుకు రచయితకు, సంకలన కర్తకు, ప్రచురణ కర్తలకు నా హార్ధిక ధన్యవాదములు.

డాక్టర్ కె. జయపాల్ రెడ్డి

సంచాలకులు, ప్రజారోగ్య శాఖ. ఆంధ్రప్రదేశ్.



Dr. A.C.KUMAR,
M.B.B.S.,AMC
D.M & H.O (Retd.)

Lack of proper understanding of various diseases, yet-to-happen penetration of medical facilities in remote rural areas, poverty, illiteracy etc are leading to many premature and untimely deaths. Particularly women and children are dying in greater numbers. If only a proper understanding of diseases is facilitated and promoted among the rural folk, most of such premature deaths can be averted.

To this end, the one - time special issue "Mahila Sishu Vyadhulu - Jagrathalu" published by Devi Multimedia will come in handy to be a good facilitator - tool and reference book. The publication presents in lucid style clear and easy - to - follow write-ups on various diseases that afflict women and children. The contents of the book facilitate an enhanced understanding of all diseases to its users. As such, the publication richly deserves to be a house-hold reference book. In particular, the publication will be a very useful hand book to the field staff of the departments of Medical and Health, and Women Development and Children Welfare.

Dr. A. C. Kumar, M.B.B.S.AMC
DM & HO (Retd.)



MOTHER & CHILD CLINIC

CARING FOR LIFE

1-18, Divya Shakti Complex, Greenlands, Hyderabad - 16

☎ : Clinic . 3730312 Res 3390058 Fax : 040-3745754

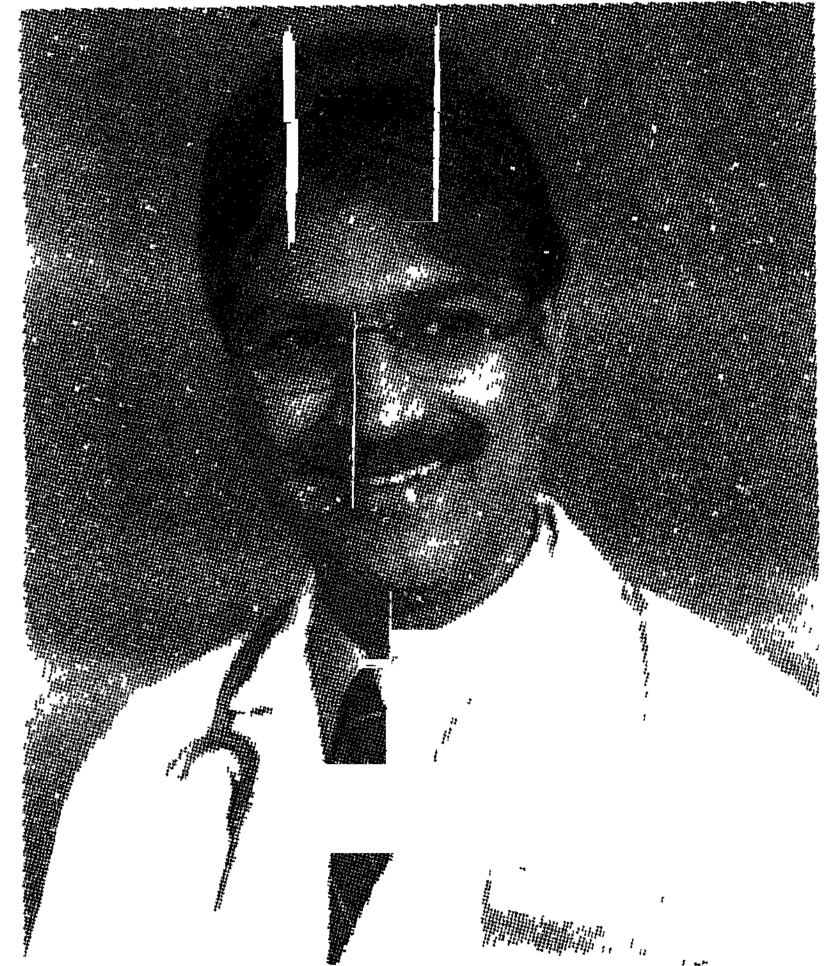
E-mail . dr_ajay@satyam net.in

ADOLESCENT
HEALTH COUNSELLING
(10 - 20 Yrs AGE)

M.B.B.S., D.C H (Osm)
PEDIATRICIAN & NEONATOLOGIST

Consultant Mahavir Hospital
1.30 p.m to 2.30 p.m

Sunday 10.00 a.m. to 12.00 Noon
(By Appointment Only)



"**Mahila Sishu Vyadhulu - Jagrathalu**", a book on Mother & Child diseases and preventive measures which is being brought out by Devi Multimedia is a rare, comprehensive, useful and informative book.

It is a matter of common knowledge that despite phenomenal rise in the quantum of medical facilities being provided in the state in the government as well as other sectors, infant/child mortality rate has not really been under control fully. The principal reason for this is the lack of awareness/understanding among women about the kinds of diseases that children are commonly prone to, and about the measures that could be taken to prevent these diseases.

"**Mahila Sishu Vyadhulu - Jagrathalu**", the special issue with simple easy-to-follow write-ups, covering all aspects of the area that the book deals with is a very useful book for multipurpose health workers and multipurpose health supervisors. It creates a lot of awareness on diseases. The book could surely be a household reference material.

Dr. AJAY KUMAR
D.C.H. (Osm) M.A.M.S (Vienna)
Pediatrician & Neonatologist

Dr. Ajay Kumar

28/02/2001

విషయసూచిక

మహిళా శిశు వ్యాధులు - జాగ్రత్తలు

చురణ - దేవి మల్టీమీడియా

ర్వహణ - బోగా చంద్రశేఖర్

Sources

Doctors : A.C.Kumar, Ajay Kumar, Indira Ajay, G. Usha Devi, A.U.M. Babu, R. Padmaja, S. Madhavi, Subramanyam, P.C.Rao, Ramaiah, S. Srinivas, Sathyanarayana, B.L.Narayana, Malikarjuna Rao etc.

Books : Mother & Child healthcare, Our baby, Health care gourana, Matrutvam Oka Kammati Kala, Health Care, Family Health, Know your deaces, Health problems, Prajala Aarogyam, Bringing up baby etc.,

Magazines - News Papers : Andhra Jyothi, Enadu, Andhrapraba, Vaartha, Times of India, Hindu, Out look, Front line, Women era, Femina, India Today, Telegraph, etc.,

Departments : Women & Child Welfare, Family Welfare, AIDS, T.B., Unicef, Medical & Health, Malariya etc.,

Rs 300

దేవి మల్టీమీడియా

నారాయణగూడ, హైదరాబాదు.

ఫోన్: 7551278.

మహిళా, శిశు ఆరోగ్యానికి ప్రభుత్వ ప్రాధాన్యం

వివిధ రంగాలలో మహిళలు ఎటువంటి అభివృద్ధి సాధించాలి, మహిళల జీవన ప్రమాణాల్లో ఆశించదగిన ఉన్నతి ఏవిధంగా ఉండాలి అన్న అంశాలన్నీ క్షుణ్ణంగా పరిశీలించి, క్రోడీకరించి, రాష్ట్ర ప్రభుత్వం 'ఆంధ్రప్రదేశ్ విజన్ 2020' అనే దీర్ఘకాలిక ప్రణాళికలో రూపొందించింది. ఇతర అన్ని రంగాలతో పాటుగా మహిళల అభివృద్ధికి పునాది అయినటువంటి వైద్య, ఆరోగ్య రంగాలపై కూడా విస్తృత చర్చలు జరిపిన తర్వాత ఈ ప్రణాళికలో భాగంగా ఒక ఉప ప్రణాళిక రూపొందించారు. 2020 నాటికి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో మహిళలకు ఎటువంటి స్థాయిలో వైద్య ఆరోగ్య సేవలు అందించబడాలి, అనే అంశం ఆధారంగా ఈ విజన్ 2020 ప్రణాళికలో స్పష్టమైన లక్ష్యాలు రూపొందించబడ్డాయి.

మహిళలందరికీ సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

2020 సంవత్సరం నాటికి ఆంధ్రప్రదేశ్ మహిళల ఆరోగ్య స్థితిగతులు, భారతదేశంలో ఉన్న అత్యున్నత స్థాయి కన్న, మెరుగ్గానూ, అభివృద్ధి చెందిన ఆసియా దేశాలతో సమానంగానూ ఉంటాయి. రాష్ట్రంలోని ప్రతి స్త్రీ తాను భరించగలిగే ఖర్చులో అన్ని విధాలైనా ప్రాథమిక ఆరోగ్య సేవలు,స్పెషాలిటి చికిత్సా, క్షేమకరమైన రీతిలో కాన్పు సౌకర్యాలుంటాయి. అతిసారవ్యాధి, మెదడు వాపు, శ్వాసకోశవ్యాధుల కారణంగా పసిపిల్లలు, చిన్నపిల్లలు మృతి చెందడం అనేది జరగదు.

ఆందోళన కలిగించే రీతిలో వ్యాపిస్తున్న ఎయిడ్స్, మెదడువాపు, మలేరియా, క్షయ వంటి అంటువ్యాధులు, సమర్థవంతంగా నివారించబడుతాయి. పిల్లలు, స్త్రీలలో ఉండే పౌష్టికాహార లోపం సరిచేయబడుతుంది. కుటుంబాలు చిన్నవిగాను, పిల్లల మధ్య తగు వయస్సు తేడాలు కలిగి ఉంటాయి. ఆరోగ్య సేవల నాణ్యత విషయంలో సమున్నత స్థాయి సాధించ బడుతుంది. మహిళలందరికి ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చి, మానవ వనరులను మెరుగుపరచడం ద్వారా రాష్ట్రాభివృద్ధిలో మహిళలను భాగస్వాములను చేయాలన్నదే ప్రభుత్వ ఆశయం. ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీలు మాత్రమే రాష్ట్రాభివృద్ధికి తోడ్పడగలరు.

గ్రామాలకు వైద్య సేవల విస్తరణ

గ్రామీణ స్థాయిలో స్వచ్ఛంద మహిళా ఆరోగ్య కార్యకర్తల ద్వారా తక్షణమే లభ్యమయ్యేలా ప్రాథమిక ఆరోగ్య సేవల ఏర్పాటు జరుగుతుంది. ప్రతి గ్రామంలోనూ, మహిళా ఆరోగ్య సంఘం ద్వారా ఎంపిక చేసిన ఒక చదువుకున్న మహిళకు వ్యాధి నివారక ప్రాథమిక ఆరోగ్య సేవలందించడంలో శిక్షణ ఇస్తారు. ఈ మహిళలు, వీలయినంత వరకూ వివాహితులై, ఆగ్రామానికి కోడలుగా వచ్చినవారై ఉంటారు. సమీపంలో ఉండే ఆరోగ్య కేంద్రం లేదా ఆసుపత్రిలో వీరికి శిక్షణ ఇస్తారు. సాధారణ కాన్పులను జరుపగలిగే విధంగా వీరికి శిక్షణ ఇస్తారు.

మారు మూల ప్రాంతాల్లోని స్త్రీలకు నమ్మకమైన రీతిలో వైద్య సౌకర్యాలు లభ్యమయ్యేలా ఒక పద్ధతి అమలవుతుంది. అన్ని సౌకర్యాలు ఉన్న ఒక వ్యాన్‌లో వైద్యులు, సిబ్బంది, ఒక నిర్ణీత కాలక్రమ పట్టిక ప్రకారం అన్ని గ్రామాలు పర్యటించి, ఆరోగ్య సేవలు అందించడం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా గిరిజన ప్రాంతాల్లో, ప్రతీ పల్లెలో, తాండాలో గిరిజనుల్లోని ఒకరికి ఆరోగ్య శిక్షణ ఇవ్వటం, మొబైల్ ఆసుపత్రులు ఏర్పాటు చేయటం జరుగుతుంది. ఆయుర్వేద, యూనానీ వంటి సాంప్రదాయ భారతీయ వైద్య పద్ధతులు, హోమియోపతికి కూడా మంచిప్రజాదరణ కలిగి ఉంది. ఈ పద్ధతులను సద్వినియోగం లోకి తెచ్చి స్త్రీల ఆరోగ్య స్థితిమెరుగు పర్చడానికి కృషి జరుగుతోంది.

శిశు మరణాల రేటు అదుపు: 2020

పసిపిల్లల మరణాల రేటు, 1000 సజీవ జననాలకీ, 63 నుంచి 10కి తగ్గుతుంది. చిన్న పిల్లల మరణాల రేటు, 73 నుంచి 12కి తగ్గుతుంది. స్త్రీల సగటు ఆయు: ప్రమాణం 70.6 సంవత్సరాలకు పెరుగుతుంది. జనాభా పెరుగుదల సంవత్సరానికి 0.8 శాతం ఉంటుంది. సగటున ఒకస్త్రీకి జన్మించేపిల్లల సంఖ్య, ఇప్పుడు ఉన్న 2.6 నుంచి 1.5కి తగ్గుతుంది. ఈ ఆశయాలు, లక్ష్యాలు కఠినమైనవి, కష్ట సాధ్యమైనవి అయినప్పటికి, రాష్ట్ర ప్రజల భాగస్వామ్యంతో వీటిని సాధించడం జరుగుతుంది.

నూతన వైద్యవిధానం - విస్తరిస్తున్న వైద్యం

ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం ఇటీవల నూతన ఆరోగ్య విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. పేద ప్రజలకు కల్పిస్తున్న వైద్య సేవల పని తీరు పెంపొందించడమే నూతన విధాన లక్ష్యం. 21 జిల్లా ఆస్పత్రులు, 51 స్థానిక ఆస్పత్రులు, 78 సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రాల్లో నూతన భవనాలు, అదనపు భవనాలు, పరికరాలు, సిబ్బంది మొదలైన సౌకర్యాలు కల్పించడం ద్వారా ఆస్పత్రుల స్థాయి పెంచడం జరుగుతోంది. పటిష్టమైన ప్రాథమిక, మాధ్యమిక వైద్య సేవలందించేందుకు ఈ సౌకర్యాలు దోహదం చేస్తాయి. ప్రపంచ బ్యాంకు సహాయంతో దేశంలోనే తొలిసారి గా రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఈ రకమైన చర్యలు చేపట్టింది. ఈ ప్రాజెక్టు వ్యయం రూ. 608 కోట్లు. ఇందులో సుమారు 40 శాతం నిధులు ఆస్పత్రుల నూతన భవనాల నిర్మాణం, పాత భవనాల మరమ్మత్తులకు కేటాయిస్తారు.

ఆరోగ్య రంగానికి భారీ నిధులు : సిబ్బంది

ప్రజలకు ఉచితంగా వైద్య సహాయం అందించేందుకు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం రూ. 10 కోట్లు, కేంద్ర ప్రభుత్వం రూ. 5 కోట్లు మొత్తం రూ. 15 కోట్లతో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ ఆనారోగ్య సహాయ నిధి ఏర్పటు చేయడం జరిగింది. అదే విధంగా పేద ప్రజలకు ఉచిత క్యాన్సర్ చికిత్సా సౌకర్యం అందించేందుకు మంగళగిరిలోని క్యాన్సర్ ఆస్పత్రిని ఆరోగ్య శాస్త్రాల విశ్వవిద్యాలయం పరిధిలోకి తీసుకురావడం జరిగింది.

మహిళా–శిశు ఆరోగ్యానికి పెద్ద పీట

రాష్ట్రంలో ప్రతిజిల్లా కొక వైద్య కళాశాల నెలకొల్పేందుకు ప్రభుత్వం సంకల్పించింది. పారామెడికల్, సాంకేతిక సిబ్బందికి తీవ్రమైన కొరతవున్న దృష్ట్యా మరిన్ని నర్సింగ్ కళాశాలలు, పాఠశాలలు, పారామెడికల్ శిక్షణా సంస్థలు ప్రైవేటు రంగంలో ఏర్పాటు చేయ్యాలని ప్రభుత్వం ప్రతిపాదించింది. ప్రజారోగ్య సంస్థలకు మందులు కొనుగోలు పద్ధతిని హేతుబద్ధం చేయడానికి ఒక కేంద్రీకృత మందుల సేకరణ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలని ప్రభుత్వం ఉద్దేశిస్తోంది.

సమయానికి తగినన్ని మందులు లభ్యమయ్యేలా చూడడంతో పాటు కొనుగోలు లో అవకతవకలు నివారించడ మే ఈ విధానం ముఖ్యోద్దేశ్యం. ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లోకి కొనే మందుల ప్యాకింగ్‌పై ప్రత్యేకంగా విధిగా ప్రభుత్వ ఆస్పత్రుల్లో వినియోగానికి అని స్పష్టంగా ముద్రించేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కూడా ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది.

కుటుంబ సంక్షేమశాఖ మహిళలు, పిల్లల ఆరోగ్యం పట్ల ఎక్కువ శ్రద్ధ వహిస్తోంది. పిల్లల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, ఆరోగ్య కేంద్రాల వద్దా అవసరమైతే గర్భిణీల ఇళ్ళ వద్దకే వెళ్ళి సుఖ ప్రసవం అయ్యేలా చేయడం ద్వారా తల్లుల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతున్నది. కుటుంబ నియంత్రణ లక్ష్యాలు సాధించడం కోసం కృషి సాగుతున్నది. రాష్ట్రంలో పల్స్ పోలియో వ్యాధి నిరోధక కార్యక్రమం విజయవంతంగా పూర్తయింది. ఇందువల్ల పోలియో వ్యాధి గణనీయంగా తగ్గింది. 1992 – 93 లో 650 పోలియో వ్యాధి కేసులు నమోదుకాగా, 1997 లో 11 కేసులకు తగ్గింది. ప్రస్తుతం రాష్ట్రంలో పోలియో కేసులు నమోదు కావడం లేదు.

అతిసార వ్యాధి మరణాల సంఖ్య తగ్గించేందుకు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల గురించి గత రెండేళ్ళుగా సాగిస్తున్న ప్రచార కార్యక్రమం సత్ఫలితాలనిస్తోంది. పరిమిత కుటుంబం ఆవశ్యకతను తెలియ జెప్పేందుకు రాష్ట్రం ప్రత్యేక కుటుంబ సంక్షేమ శిబిరాలు ప్రారంభించింది. పురుషులు చేయించుకునే వేసక్టమీ శస్త్ర చికిత్స చాలా మెరుగైనదని ప్రచారం చేయడం జరిగింది. గర్భిణీలకు టి.బి. ఇమ్యూనైజేషన్ ఇవ్వడం ద్వారా వారికి, శిశువులకూ ఎంతో ప్రయోజనకరమని తెలియజేస్తూ ప్రత్యేక ప్రచారం చేపట్టేందుకు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ చర్యలు ప్రారంభించింది. తగిన వయసు రాకముందే వివాహాలు చేయకుండా ఉండేందుకు కూడా ప్రచారం చేపడుతున్నది. రాష్ట్రంలోని అన్ని ప్రభుత్వ వైద్యశాలల్లో మౌళిక సదుపాయాలు సమకూర్చడానికి ప్రభుత్వం పెద్ద ఎత్తున చర్యలు చేపడుతోంది. డాక్టర్ల నియామకానికి, మందుల కొనుగోలుకు బడ్జెట్‌లో భారీగా నిధులు కేటాయించడం జరిగింది.

ఆరోగ్యంపై అవగాహన ముమ్మరం

మన రాష్ట్రం దేశంలోనే మొట్టమొదటిసారిగా జనాభా విధానాన్ని రూపొందించింది. ఈ విధానాన్ని అనుసరించి నెలలు నిండని శిశువుల జననం రేటు వెయ్యికి 2010 నాటికి 15.0కూ-2020 నాటికి 13.0 కు తగ్గించాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించడం జరిగింది. శిశుమరణాల రేటును గణనీయంగా తగ్గించాలని అలాగే ఈ లక్ష్యాలను సాధించేందుకు ఆస్పత్రులకు దూరంగా వున్న మారుమూల ప్రాంతాల్లోనే ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రల్లో 24 గంటలు ప్రసూతి సౌకర్యానికి ఇతరత్రా వైద్య సేవల కోసం రేయింబవళ్ళు పనిచేసే 450 మహిళా ఆరోగ్య కేంద్రాలు ప్రారంభించడం జరుగుతున్నది. ముఖ్యంగా గర్భిణులెదుర్కోనే ఆరోగ్య సమస్యలు, పిల్లల జనన సమస్యలు మొదలైన విషయాల్లో ఒక్కరికి అయినా కనీస పరిజ్ఞానాన్ని ప్రతి గ్రామంలో పెంపొందించేందుకు స్వయం ఉపాధి ప్రాతిపధికపై మహిళలకు ఆరు నెలలు పాటు ట్రైజం కింద శిక్షణ నివ్వాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. వారికి తగిన మందులు, పరికరాలు అందజేస్తారు. ఒకరు లేదా ఇద్దరు పిల్లలుండి కుటుంబ నియంత్రణ ఆపరేషన్‌కు సిద్దపడే పేద వారికి 5 ఏళ్ళ ఆరోగ్య భీమా పథకం ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతుంది. ఈ పథకం కింద ప్రమాదంలో మరణిస్తే రూ.10,000, ఆస్పత్రిలో చేరితే ఒక్కసారికి 2000 రూపాయలకు మించకుండా, ఏడాదికి 4000 రూపాయల వరకూ ఇలా 5 ఏళ్ళ వరకూ ప్రయోజనాలను వర్తింపజేస్తారు.

ప్రతి నెలలో వారం రోజుల పాటు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి వాహన సౌకర్యం కల్పించడం ద్వారా గ్రామీణ వైద్య సౌకర్యాలు మెరుగుపరిచేందుకు కృషి జరుగుతుంది. పరిమిత కుటుంబం, వ్యాధి నిరోధక చర్యలు, మాతృత్వ ఆరోగ్య పరిరక్షణ వంటి అంశాల్లో ప్రజల్లో చైతన్యం పెంపొందించడానికి, మండల, జిల్లా, రాష్ట్ర స్థాయిల్లో జనాభా నియంత్రణ పద్ధతులను అంగీకరించే వారికి, ఈ దిశలో కృషి చేసే సిబ్బందికి ప్రతిఏటా ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవం రోజున అవార్డులివ్వడం జరుగుతోంది. 788 కుటుంబ సంక్షేమ కేంద్రాల్లో సౌకర్యాలు మెరుగు పరచేందుకు కేంద్రానికి రూ. 25,000 చొప్పున మంజూరు చేయడం జరిగింది. ప్రపంచ బ్యాంకు సహాయంతో ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలు, ఉపకేంద్రాలు అవసరమైన పరికరాలు అందజేయడం, సిబ్బందికి శిక్షణ నివ్వడం వంటి కార్యక్రమాలను రూ. 79 కోట్లతో చేపట్టడం జరిగింది.

గత 50 సంవత్సరాలలో

వైద్య రంగం ప్రగతి

వైద్య రంగంలో అనేక కొత్త కొత్త ఔషధాలను కనుగొనడం జరిగింది. పిల్లలకు ప్రాణాంతక వ్యాధులుగా పరిణమించే కంఠవాపు, పోలియో మొదలైన వ్యాధులకు ఇటీవలి కాలంలోనే ఔషధాలను గుర్తించడం జరిగింది. క్యాన్సర్, టిబి మొదలైన వ్యాధులకు మందులు వచ్చాయి. వ్యాది నిర్ధారణకు ప్రయోజనకరమైన ఎండోస్కోప్, సి.టి.స్కాన్, అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన్, ఎం. ఆర్. ఐ. మొదలైన అద్భుత పరికరాలు వైద్యులకు అందుబాటులోకి వచ్చినది కూడా ఈ కాలంలోనే. శస్త్ర చికిత్సాపరంగా గుండె ఆపరేషన్లు, కిడ్నీల మార్పిడి మొదలుపెట్టింది కూడా ఈ అర్ధశతాబ్దిలోనే. ఈ కాలంలోనే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ ఆవిర్భావం కూడా జరిగింది. జన్యుపరమైన రహస్యాలను ఛేదించినది కూడా ఈ కాలంలోనే. కణంలోని డి. ఎన్. ఎ. నిర్మాణాన్ని కనుగొని వారసత్వ లక్షణాల రహస్యాన్ని వెలువరించడం జరిగింది. మెదడులో ఉత్పత్తయ్యే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్ కనిపెట్టింది కూడా ఈ అర్ధశతాబ్దిలోనే.

ఈ ప్రాజెక్టు కింద రాష్ట్ర స్థాయిలో ఒక శిక్షణా సంస్థను, ఐదు ప్రాంతీయ శిక్షణా కేంద్రాలను, 23 జిల్లా శిక్షణా కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. రాష్ట్రంలో వెనకబడిన ప్రాంతాల్లో పునరుత్పత్తి, పిల్లల ఆరోగ్య సౌకర్యాలను మెరుగు పరిచేందుకు ప్రపంచ బ్యాంకు ఇతర అంతర్జాతీయ సంస్థల సహాయంతో ఒక ప్రాజెక్టు మంజూరు చేయడం జరిగింది. మహబూబ్‌నగర్ , రంగారెడ్డి (అర్బన్) జిల్లాను ఈ పథకం కోసం మొదటి దశలో ఎంపిక చేయడం జరిగింది. రూ. 35 కోట్లతో అన్ని జిల్లాలలో రెండవ దశలో ఈ పథకం అమలు చేయడం జరుగుతుంది.

ఆరోగ్యం కేవలం భాగ్యవంతులకే పరిమితం కాకూడదన్న ధ్యేయంతో పేద ప్రజలకు కూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందే హక్కు వుందని భావించి విధానాలు సక్రమ రీతిలో అమలు జరిగేలా చూస్తున్నారు. ఈ మధ్యకాలంలో ప్రజల భాగస్వామ్యంతో వారి గ్రామాలలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంఘాల ఏర్పాటుకై వివిధ చర్యలు చేపట్టారు. ఇతర స్వయం సేవా సంఘాల మాదిరిగా ఇవి కూడా ఎన్నో విజయాలు చేపడుతున్నాయి. ముఖ్యంగా వైద్య సిబ్బంది పనితీరును ఈ విధానం ద్వారా ఎంతో మెరుగు పరచారు అనతికాలంలోనే ఆరోగ్యం అందరి భాగ్యం కానుంది.

వైద్య, ఆరోగ్య రంగంలో సంస్కరణలు

స్పెషాలిటీ, సూపర్ స్పెషాలిటీ వైద్య సౌకర్యాలు సామాన్య మహిళలకు అందేలా చూడటానికి ఆ సౌకర్యాల మెరుగుదలకు, అభివృద్ధికి, ప్రైవేటు రంగం నుంచి పెట్టుబడులను ప్రోత్సహించడం జరుగుతుంది. మధ్య తరగతి, ఆపై తరగతి స్త్రీల ఆరోగ్య అవసరాలకు అనుగుణంగా ఉండేటట్టుగా సమగ్ర ఆరోగ్య భీమా పథకం ప్రవేశ పెట్టటం జరుగుతుంది. విజన్ 2020 ని సాఫల్యం చేయడానికి రాష్ట్ర జనాభా పెరుగుదలను సంవత్సరానికి 0.8 శాతం తగ్గేట్లు కృషిచేయడం, బాలికల, మహిళల విద్యాస్థాయిని అభివృద్ధి పర్చడం, కుటుంబ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను విస్తృతంగా ప్రచారం చేయడం జరగుతుంది.

స్త్రీ పునరుత్పత్తి, చిన్న పిల్లల ఆరోగ్య కార్యక్రమాన్ని అమలు చేయడం, రోగాల వ్యాప్తిని అరికట్టడం వంటి వివిధ కుటుంబ సంక్షేమ కార్యక్రమాలను చేపట్టడం జరగుతుంది. ప్రజా ఆరోగ్య సంస్థల పనితీరులో కొన్ని మౌలిక సంస్కరణలు రానిదే, ఈ అభివృద్ధి జరగదు. పరిపాలనా వికేంద్రీకరణ ద్వారా, ఆసుపత్రుల నిర్వహణలో స్త్రీలకు భాగస్వామ్యం కల్పించి, వాటిని స్వయం ప్రతిపత్తిగల సంస్థలుగా అభివృద్ధి చేయడం జరుగుతుంది. ఈ సంస్థల లోని సమాచార సేకరణ ప్రసార వ్యవస్థను మెరుగు పరచడం జరుగుతుంది. ఉద్యోగుల పనితీరును మెరుగు పర్చటానికి, ఒక పారదర్శకమైన రీతిలో వారి ప్రతిభను, సమర్థతను అంచనా వేసి, వారికి ప్రోత్సాహకాలు అమలు చేయడం జరుగుతోంది. రేడియో, టి.వి. పత్రికలు, వగైరాల ప్రసారసాధనాలు ద్వారా ఆరోగ్య సందేశాల ను స్త్రీలను ఆకట్టుకునే రీతిలో అందించడం జరుగుతుంది.

ఆధునికపద్ధతుల ద్వారా మహిళల ఆరోగ్య స్థితిని అత్యున్నత స్థాయికి తెచ్చి, 2020 నాటికి ఆంధ్రప్రదేశ్ మానవ వనరుల సంపూర్ణ వినియోగంతో రాష్ట్ర సర్వతోముఖాభి వృద్ధి సాధించాలన్నదే ఈ విధాన లక్ష్యం. వైద్య ఆరోగ్య రంగంలో పనిచేస్తున్న ప్రభుత్వ యంత్రాంగం ఈ లక్ష్య సాధనలో తమ వంతు బాధ్యతగా నాణ్యత కలిగిన సేవలు అందించి, రాష్ట్ర మహిళలకు ఆరోగ్య సేవల విషయంలో, ఒక దృఢమైన భద్రతా భావాన్ని కలిగించడానికి శక్తివంచన లేకుండా కృషిసాగించాల్సి ఉంది..

ఆరోగ్య ప్రణాళిక - 2020
ఆంధ్రప్రదేశ్

- ★ పేద, మధ్య తరగతి వర్గాల ప్రజలకు 'అందరికీ' ఆరోగ్య సేవలు అందించడం. సంపూర్ణ ఆరోగ్య ఆశయాన్ని సుసాధ్యం చేయడం
- ★ వెనకబడిన ప్రాంతాలలోను, మహిళలలోను ఆరోగ్యం పట్ల పూర్తి అవగాహన కల్పించి - వారి ఆరోగ్య ప్రమాణాలను మెరుగుపరచడం
- ★ మాతా, శిశు ఆరోగ్య సంరక్షణ పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవడం, కుటుంబ సంక్షేమం పట్ల అవగాహన కల్పించి జనాభా పెరుగుదలను అదుపుచేయడం.
- ★ వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పట్ల, పారిశుద్ధ్యం పట్ల, పౌషకాహార ప్రాధాన్యం పట్ల అంటువ్యాధులపైన ప్రత్యేక దృష్టి కేంద్రీకరించడం.
- ★ ఆరోగ్య సంరక్షణ, వైద్య విద్య వంటి రంగాలలో ప్రైవేటు భాగస్వామ్యాన్ని ప్రోత్సహించడం.

అక్షరాస్యత + ఆరోగ్యం = మహిళాభివృద్ధి

అక్షరాస్యత విషయంలో మన రాష్ట్రం వెనుకబడి ఉంది. అభివృద్ధి చెందిన, పారిశ్రామిక దేశాల మాట అటుంచి కనీసం దేశంలో ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందిన రాష్ట్రాల స్థాయికైనా ఆంధ్రప్రదేశ్ స్త్రీల అక్షరాస్యత రేటును పెంచాలి. అనేక ఆసియా దేశాలతో పోల్చినా రాష్ట్రంలో అక్షరాస్యత రేటు పెరగాలి.

ఆధునిక ప్రపంచంలో అభివృద్ధి సౌధం నిర్మితమయ్యేది విద్య, ఆరోగ్యం వంటి పటిష్ఠమైన పునాదులపైననే నని మానవాభివృద్ధి నివేదిక(హెచ్‌డి ఆర్) స్పష్టం చేస్తోంది. మహిళల ఆరోగ్య ఆవశ్యకతను గురించి నొక్కి చెప్పింది. మహిళల సౌభాగ్యం కోసం విద్య, ఆరోగ్యం, పెట్టుబడులు పెట్టాల్సిన అవసరం ఎంత ఉందో ఈ నివేదిక తేటతెల్లం చేసింది. పారిశ్రామికీకరణ ప్రక్రియ నిరంతరంగా కొనసాగటానికి మహిళల అభివృద్ధి తప్పనిసరి. ఈ నేపథ్యంలో ప్రపంచ అభివృద్ధికి సంబంధించిన చర్చలో మహిళాభివృద్ధి దృక్పథం ప్రధానాంశంగా మారింది.

మహిళలతో సమాంతర వైద్య సేవలు

అందరికీ మెరుగైన ఆరోగ్యం అందించాలన్న లక్ష్యంతో గ్రామీణ ప్రాంతాలు, పట్టణ మురికివాడలలో సమాంతర వైద్యసేవలను విస్తరింపచేయాలని ప్రభుత్వం యోచిస్తోంది. దీనికోసం మహిళలను లింక్ వాలంటీర్లను వినియోగించుకోనున్నారు. ప్రాథమిక వైద్య సేవలపై వీరికి శిక్షణ ఇస్తారు. వైద్య ఆరోగ్య కుటుంబ సంక్షేమం పై రూపొందించిన వ్యూహ పత్రంలో ప్రభుత్వం ఈ మేరకు స్పష్టం చేసింది. హెల్త్ వర్కర్లు ప్రజలకు అందుబాటులో ఉంటారని వ్యూహ పత్రంలో ప్రభుత్వం పేర్కొంది.

గ్రామాలలో డ్వాక్రా సంఘం నాయకురాలిని దీని కోసం ఎంపిక చేయనున్నారు. పట్టణాలల్లోని మురికివాడల్లో లింక్ వాలంటీర్లను వైద్యసేవల విస్తృతి కోసం వినియోగిస్తారు. వీరు ప్రతి ఇరవై కుటుంబాలను దత్తత తీసుకుంటారు. వీరందరూ ప్రభుత్వం చేపట్టే ఆరోగ్య కార్యక్రమాల గురించి ప్రచారం చేయడంతో పాటు ప్రజలకు తగిన సూచినలిస్తారు. స్థానికుల నిర్ణయం ప్రకారం వీరికి పారితోషకం చెల్లింపు ఉంటుంది. రాష్ట్రంలో అంటువ్యాధుల్ని అరికట్టడ ంపై ప్రత్యేక దృష్టి సారించనున్నట్లు వ్యూహ పత్రంలో ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది. వైద్య చికిత్సలలో దేశీయ వైద్య విధానాన్ని విరివిగా ఉపయోగించనున్నారు. ప్రైమరీ, సెకండరీ హెల్త్ కేర్‌లను అందరికీ అందుబాటులోకి తీసుకువస్తారు. దీనికోసం ప్రజల భాగస్వామ్యం పెంచే చర్యలు చేపట్టనున్నారు. ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులలో వైద్య సేవలను పటిష్ఠపరుస్తారు. స్వయం సమృద్ధితో కూడిన ఆరోగ్య భీమా పథకాన్ని ప్రవేశపెట్టనున్నా రు. నాణ్యమైనవైద్య విద్యను అభివృద్ధి పరుస్తారు. ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి, సిబ్బంది తమ పరిధిలోని కనీసం రెండు గ్రామాలలోనైనా ప్రతివారం వైద్య శిభిరాలను ఏర్పాటుచేసి ఆరోగ్య పరిరక్షణ పై చైతన్యం కల్పిస్తారు. మండల స్థాయి ఆస్పత్రులలో మెరుగైన వైద్య సేవలను కల్పించడంతో పాటు గ్రామాలకు సంచార వైద్య కేంద్రాలను ఏర్పాటు చేస్తారు. గర్భిణులు సుఖంగా ప్రసవించడానికి తగు ఏర్పాట్లు చేయడంతోపాటు శిశువుల ఆయుః ప్రమాణాలను పెంపొందించడానికి కూడా చర్యలు తీసుకోనున్నారు. శరవేగంతో వ్యాప్తి చెందుతోన్న ఎయిడ్స్‌ను పూర్తిగా నిరోధించాలని వ్యూహపత్రంలో లక్ష్యంగా నిర్ణయించారు. ప్రమాదాలలో గాయపడినవారికి, గుండెజబ్బు, ఛాతీవ్యాధులు, మధుమేహం వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికి నాణ్యమైన పరికరాలతో మెరుగైన వైద్య సేవలు అందిస్తారు. పురుషునికి సగటు జీవన కాలాన్ని 68 ఏళ్ల నుంచి 70.6 సంవత్సరాలకు, మహిళ సగటు జీవన ప్రమాణాన్ని 62 ఏళ్ల నుంచి 64 ఏళ్ల కు పెంపొందించడానికి కృషిచేస్తారు. ఖరీదైన వైద్యం నుంచి సామాన్యులను కాపాడేందుకు చర్యలు తీసుకుంటారు.

వైద్య ఆరోగ్యం, కుటుంబ సంక్షేమం కోస 1994-95 లో 560 కోట్ల రూపాయల నిధులను కేటాయించగా 2000-01 నాటికి దాన్ని 1500కోట్ల రూపాయలకు పెంచినట్లు వ్యూహపత్రంలో ప్రభుత్వం వివరించింది. 1997 లో ప్రవేశ పెట్టిన రాష్ట్ర జనాభా విధానాన్ని పకడ్బందీగా అమలుపరుస్తూ 2010 నాటికి రాష్ట్ర జనాభాను 8.8 కోట్లకు మించకుండా చూడాలని లక్ష్యంగా నిర్ధేశించారు. కుటుంబ సంక్షేమానికి అధిక ప్రాధాన్యాన్ని ఇస్తారు. మహిళల్లో అక్షరాస్యత శాతాన్ని పెంపొందిస్తూ కుటుంబ నియంత్రణపై అవగాహన కల్పిస్తారు. 2005 నాటికి ఇమ్యూనైజేషన్ కార్యక్రమాన్ని నూరుశాతం అమలు చేయాలని లక్ష్యంగా నిర్ణయించారు.

అంటువ్యాధుల నియంత్రణకు ప్రత్యేక వ్యూహం !

రాష్ట్రంలో తరచూ సోకుతున్న అంటువ్యాధులను నియంత్రించడానికి పకడ్బందీ వ్యూహం అనుసరించనున్నట్లు వ్యూహపత్రంలో పేర్కొన్నారు. వీటిపై పూర్తి స్థాయిలో అధ్యయనం చేసేందుకు ఉన్నతస్థాయి నిపుణుల కమిటీలను నియమించారు. ఇప్పటికే ఆయా దశలలో ఈ కమిటీలు జాతీయస్థాయి వర్క్‌షాపులను నిర్వహించాయి. మలేరియా, మెదడువాపు, అతిసార వ్యాధులను నియంత్రించేందుకు సమగ్రమైన మాన్యువల్‌ను రూపొందిస్తారు. రాష్ట్ర జిల్లా స్థాయిలలో దీనిపై కార్యచరణ ప్రణాళికలను రూపొందించి తదనుగుణంగా వైద్య సేవలను అమలుపరుస్తారు. క్షయ, కుష్ఠు బొదకాలు, గుడ్డి వంటి వ్యాధులను నియంత్రణలో ప్రభుత్వ సిబ్బందికి, స్వచ్ఛందసంస్థలు, స్వయంసహాయకబృందాలకు శిక్షణ ఇస్తాయి. వైద్య, ఆరోగ్య శాఖలోని అన్ని స్థాయిల్లో ఉన్న ఖాళీలను తక్షణం భర్తీచేయాలని నిర్ణయించారు. కార్పోరేట్ వైద్య విధానం ద్వారా పేద ప్రజలకు కూడా వైద్య సేవలు పటిష్టంగా అందేలా చర్యలు తీసుకుంటారు. ప్రైవేటు రంగంలో ఉన్న ఆస్పత్రులు, క్లీనిక్‌లు వైద్య, విద్యా సంస్థలకుసంబంధించి నియంత్రణ చట్టాన్ని తీసుకురావాలని యోచిస్తున్నారు. టెలిమెడిసిన్ విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టనున్నారు,. రేబిస్ వ్యాక్సిన్‌తో సహా డిస్పోజబుల్ సిరంజిలు ఇతర అన్నిరకాల మందులు ఆస్పత్రుల్లో ఉండేవిధంగా చర్యలు తీసుకోనున్నారు.

పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని పరిశీలిస్తున్న వైద్య, ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ మంత్రి డాక్టర్ ఎస్. అరుణ (పైన)
ఆరోగ్య, వైద్య సేవల కోసం ఎదురు చూస్తున్న తల్లులు, పిల్లలు (కింద)

గుంటూరు జిల్లాలో మహిళా శిశు ఆరోగ్యం

(- కె. స్వరూపరాణి, - ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ - గుంటూరు జిల్లా మహిళా శిశు అభివృద్ధి సంస్థ)

మహిళల ఆరోగ్య సమస్యలు : గుంటూరు జిల్లాలో మహిళలు రక్త హీనతకు గురి అవుతున్నారు. ఇక్కడ కొందరు మహిళల్లో పోషకాహారం పట్ల సరిఅయిన అవగాహన లేదు. ఉన్న వనరులను సరిగా వినియోగించుకోక పోవుట, సంప్రదాయ సిద్ధమయిన వంట పద్ధతులనే పాటించుట, కొత్త విషయాలను తొందరగా ఆమోదించ లేక పోవుట తదితర కారణాల వల్ల మహిళలు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆరోగ్య సమస్యలు, పోషకాహార ప్రాధాన్యం మొదలగు విషయములు బోధనాంశముగా చేర్చుట. పాఠశాలలందు వీడియో ద్వారా ఆచరించదగు విషయాలు చూపుట వలన మహిళల ఆరోగ్య సమస్యలు కొంత వరకు పరిష్కారమవుతాయి.

గర్భిణీలు ఎదుర్కొంటున్న ఆరోగ్య సమస్యలు : (ఎ) రక్తహీనత 2) అసమతులఆహారం వల్ల గర్భిణీలు ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. గర్భిణి తీసుకోవలసిన ఆహారం , విశ్రాంతి, మొదలగు విషయాలపై ఆమెకు - కుటుంబసభ్యులకు అవగాహన కల్పించడం వల్ల ఈ సమస్యలు పరిష్కరించవచ్చు. గర్భిణీలు అధిక బరువు వలన రక్తపోటునకు గురి అవుతున్నారు. అయినా, గర్భిణి మరణాలు ఈ ప్రాంతములందు చాలా తక్కువని చెప్పాలి.

శిశు మరణాల పరిస్థితి : కొద్ది మంది పిల్లలు, మాత్ర వ్యాధిగ్రస్థులు అవుతున్నారు. పిల్లల పెంపకంలో తల్లి దండ్రులకు సరియైన అవగాహన లేక పోవుట - ఆర్థిక లేమి ఇందుకు కారణాలు. శిశువులు తక్కువ బరువులో పుట్టడమనేది తక్కువగా జరుగుతున్నది. గర్భిణి స్త్రీ సమతుల ఆహారం తీసుకోవడం, ఆమె పని సమయం పరిమితంగా ఉండడం, అవసరమైన విశ్రాంతి తీసుకోవడం మొదలగు విషయాలలో కుటుంబ సభ్యులకు ఏ మాత్రము అవగాహన లేకపోవుట వలన శిశు మరణాలు అక్కడక్కడా సంభవిస్తున్నాయి.

పిల్లల పెంపకములో తల్లిదండ్రుల జాగ్రత్తలు : పెద్దలు పిల్లలకు చెప్పే విషయాలు తాము ఆచరించి చెప్పుతున్నట్లు పిల్లలకు నమ్మకం కలిగించాలి. పిల్లల అభిప్రాయాలకు పెద్దలు విలువ ఇవ్వాలి. నిర్లక్ష్యం ప్రతిచోటా ఏదో ఒక రూపేణా జరుగుతున్నదనే చెప్పాలి. చాలా వరకు పెద్దలకు, పిల్లల పెంపక విషయంలో అవగాహన లోపం చాలా ఎక్కువగా ఉంది. తల్లి దండ్రులు పిల్లలను ప్రభావితం చేయడం సబబు. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులు చక్కని మార్గ దర్శకులుగా వుండాలి, అది వారి బాధ్యత. పిల్లల నుండి ఆశించడం ప్రస్తుత పరిస్థితులననుసరించి సమంజసం కాదనే చెప్పాలి. పిల్లలను కన్నందుకు వారిని సక్రమంగా పెంచి సరిఅయిన దోవచూపించవలసిన బాధ్యత పెద్దలది. ఆశించవలసిన అవసరము లేదు. I.C.D.S కార్యక్రమాల ద్వారా జిల్లాలో మహిళా, శిశు ఆరోగ్యానికి కృషి చేయడం జరుగుతోంది.

ఒక స్త్రీ గర్భం దాల్చినప్పుడు కుటుంబ సభ్యుల మనోభావాలు చాలా వరకు సంతోషముగాను మరియు ఆ రాబోయే బిడ్డను ఆహ్వానించే విధంగాను వుంటాయి. ఆ విధంగానే వుండాలి కూడా. గర్భిణి కాలేక పోయిన స్త్రీ మనోభావాలు తాను సంపూర్ణ స్త్రీని కాలేక పోయానని చాలా కోల్పోయానని భావిస్తుంది. సమాజం నుండి కొద్ది పాటి ఒడిదుడుకులు ఎదుర్కోవాల్సి వస్తుంది. ఈ విషయమై సామాజికపరంగా ఎంతో మార్పు రావలసి వుంది. గర్భిణి కాలేకపోవడం అన్నది ఒక శారీరక లోపంగా భావించాలి. అంతేగాని, అది స్త్రీ చేసిన తప్పుగా భావింపరాదు. ప్రసవానంతరం చూడటానికి బంధువులు, స్నేహితులు వస్తుంటారు. ఈ సాంప్రదాయం చాలా వరకు మంచిదనే చెప్పాలి. తన హితైషంతా దగ్గరి వారిని చూడటంలో ఆ తల్లి సంతోషిస్తుంది. సంతోషమే సగం బలం అను సూక్తి ప్రకారం ఇది బిడ్డ కెంతో మేలు చేస్తుంది. పాలివ్వడం వల్ల తల్లి అందం పెరుగుతుంది. ఆరోగ్యంకూడా మెరుగవుతుంది. బిడ్డకూ బిడ్డకూ మధ్య ఎడం పెరుగుతుంది. బిడ్డకు సరిఅయిన పోషణ, మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యం చేకూరుస్తుంది.

మహిళలకు సందేశం : రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అమలు జరుపుతున్న I.C.D.S కార్యక్రమాలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. అంగన్‌వాడి సేవలను ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించుకోవాలి. మహిళలు ఆలోచన, అవగాహన, వివేకం ప్రతి విషయంలోనూ కలిగి వుండాలి. ఆత్మనూన్యతాభావాన్ని విడనాడి ఆత్మస్థైర్యం కలిగి వుండాలి. ఎవరో వస్తారు, ఏదో సహాయం చేస్తారు అని చూడకుండా ఎవరికి వారు ముందుకు రావాలి. కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం మనకు కూడా వర్తిస్తుంది అని ఎల్లవేళలా గుర్తుంచుకోవాలి.

కె. స్వరూపరాణి, ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్.

వరంగల్ జిల్లాలో మహిళా శిశు ఆరోగ్యం

(- బి. సుశీల, ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్ వరంగల్ జిల్లా మహిళా శిశు అభివృద్ధి సంస్థ)

గర్భిణీలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలు :

కుటుంబ ఆర్థిక కారణాల వలన, గర్భిణీలు కూడా అధిక శ్రమ చేయడం వలన, విశ్రాంతి లేకపోవడం వల్ల, మానసిక శారీరక రుగ్మతలకు లోనుకావడం జరుగుతోంది. 18 సంవత్సరాలలోపు, 35 సంవత్సరాలపైన గర్భం ధరిచండం వలన గర్భస్రావాలు జరగడం. అధిక రక్తపోటు. కాన్పుకు కాన్పుకు మధ్య వ్యవధి లేకపోవడం వలన గర్భిణీ స్త్రీలు అనారోగ్యానికి గురికావడం జరుగుతోంది. అపరిశుభ్ర వాతావరణము వలన పచ్చకామెర్లు క్షయ వ్యాధులకులోను కావడం జరుగుతోంది. I.C.D.S కార్యక్రమాల ద్వారా గర్భిణీల ఆరోగ్య పరిరక్షణకు, అవగాహనకు చర్యలు తీసుకోవడం జరుగుతోంది.

మరణాల పరిస్థితి :

పౌష్టికాహారంపై అలసత్వం, రక్తహీనత వల్ల తల్లిబిడ్డలు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. శిశు మరణాల పరిస్థితి తక్కువగా ఉంది. తరచూ పిల్లలు వ్యాధి గ్రస్తులు అవుతున్నారు. నీళ్ల విరోచనాలు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు వల్ల పిల్లలు జబ్బుపడుతున్నారు. మహిళల్లో ఆరోగ్య సమస్యల వల్ల పిల్లలు తక్కువ బరువుతో పుడుతున్నారు.

పిల్లల పెంపకంలో తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్తలు :

పిల్లలు అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి సాధించాలంటే మొదటి 6 సంవత్సరాల జీవితకాలం చాలా ముఖ్యమైనది. ఈ వయస్సులో పిల్లలలో వికాసం వేగవంతముగా ఉంటుంది. వ్యక్తి శక్తి సామర్ధ్యాలు ఆటపాటలతో ఫలప్రదం చేయడానకి ప్రీ స్కూల్ కార్యక్రమాల ద్వారా సాధ్యమవుతుంది. శారీరక పెరుగుదల కూడా వేగవంతంగా ఉంటుంది. కాబట్టి సరి అయిన పౌష్టికాహారం ఎంతగానో అవసరముంటుంది.

అందువలన తల్లిదండ్రులు ఆటపాటలని చిన్నచూపు చూడకుండా పిల్లల మానసిక శారీరక పెరుగుదల కొరకు ఆవశ్యకత మరియు పోషకాహార ప్రాముఖ్యత సరి అయిన సమయంలో ఇమ్యూనైజేషన్ వెయించుట గురించి శ్రద్ధ వహించాలి అవి పిల్లలకు అందేటట్లుగా చూడాల్సిన అవసరం ఎంతో ఉంది. పిల్లల పెంపకములో తల్లి దండ్రులు చిన్నప్పుడు వారికి గురువుగా మంచి వ్యక్తులుగా వారికి ఆదర్శంగా ఉండాలి. వారి యుక్తవయస్సులో మంచి స్నేహితులుగా ఉంటూ వారు సమాజంలో మంచి వ్యక్తులుగా ఎదిగేటట్లుగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. తల్లిదండ్రులు పిల్లలను ప్రభావితం చేయడం అన్నది సబబు కాదు. కాని వారికి ఏది మంచో ఏది చెడో తెలిసేటట్లుగా చేయడం మాత్రమే వారి బాధ్యత! తదుపరి పిల్లల అభీష్టాల మేరకే వారిని ఎదగనివ్వాలి. పిల్లల నుంచి ఆశించడం సమంజసము కాదు.

మహిళలకు సందేశం :

సరియైన, బలమైన పోషకాహారం తీసుకుంటూ వ్యాధుల బారి నుండి రక్షించుకోవాలి. బిడ్డకు, బిడ్డకు మధ్య ఎడం ఉండేటట్లు చూసుకోవడం. 18 సంవత్సరాలలోపు ఆడపిల్లలకు వివాహము జరగకుండా చూసుకోవడం. అందరూ చదువుకోవడం అవసరం. I.C.D.S సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. గర్భధారణ నుంచి పిల్లల పెంపకం వరకు అవసరమైన సలహాలు, సూచనలు నిపుణుల నుంచి తీసుకుని ఆచరించాలి.

బి. సుశీల, ప్రాజెక్టు డైరెక్టరు,

శ్రీకాకుళం జిల్లాలో మహిళా శిశు ఆరోగ్యం

(– సి.వి. రామయ్య, ప్రాజెక్టు డైరెక్టర్, శ్రీకాకుళం జిల్లా మహిళా శిశు అభివృద్ధి సంస్థ)

మహిళల ఆరోగ్య సమస్యలు :

రక్త హీనత కారణం : సరిఅయిన పోషకాహార విలువలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకొనక పోవడం.

పరిష్కారం : తక్కువ ఖర్చుతో లభ్యమయ్యే పళ్లు, ఆకు కూరలు తీసుకోవడం, ఐరన్ ఫోలిక్ మాత్రలు తీసుకోవడం. పెరటితోటల పెంపకం చేపట్టుటలో చైతన్నపరచుట, అంగన్ వాడీ కార్యకర్తలు, మదర్స్ కమిటీలు, స్వయం శక్తి సంఘాలు ద్వారా అవగాహన పెంచుట.

గర్భిణీలు ఎదుర్కొంటున్న ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యలు :

ప్రధానంగా శ్రీకాకుళం ప్రాంతంలోని గర్భిణీలు శక్తిహీనత సమస్యను ఎక్కువగా ఎదుర్కొంటున్నారు. అదేవిధంగా పేద ప్రజలు ఎక్కువగా వుండుట వలన పోషకాహారాన్ని తీసుకోలేకపోవుటవలన ఈ రకమైన సమస్యను ఎదుర్కొనుట జరుగుచున్నది. అలాంటి స్త్రీలను ఐ.సి.డి.యస్. లబ్ధిదారులుగా ఎంపికచేసి కేరు సంస్థచే పంపిణీచేయబడిన సోయాబీన్ పిండిని ఉప్మారూపంలో అంగన్ వాడీ కేంద్రము ద్వారా ఇచ్చుట జరుగుచున్నది. వీరికి డబుల్ రేషన్ ఇచ్చుట వలన చాల వరకు నివారించుట జరుగుచున్నది. అదే విధంగా సంబంధిత ఎ.ఎన్.ఎమ్ ద్వారాను మరియు అంగన్ వాడీ కేంద్రము సరఫరా చేయబడు మెడికల్ కిట్స్ ద్వారా లభ్యమయ్యే ఐరన్ మాత్రలు పంపిణీ చేయుట వలన ఈ సమస్యను నివారించుట జరుగుచున్నది.

గర్భిణీ స్త్రీల మరణాలు ఈ ప్రాంతములో చాలా తక్కువ అనగా 1000 మందికి 1 మరణము సంభవించును.

శిశు మరణాల పరిస్థితి :

ఈ ప్రాంతములో శిశు మరణాలు చాలా తక్కువగా వున్నవి. ఎందుకనగా ఇక్కడ అంగన్ వాడీ కేంద్రముల ద్వారా అనుబంధ పోషకాహారమైన ఉప్మా పంపిణీ జరుగును. కావున సాధారణముగా శిశు మరణాలు జరుగవు.

కాని డయేరియా, అమీబియాసిస్, మొదలగు వ్యాధులకు ఇక్కడి పిల్లలు తరచుగా గురి అవుతున్నారు.

ఈ ప్రాంతములో శిశువుల కనీసపు బరువుతోనే పుడుతున్నారు. తక్కువ బరువుతో పుట్టిన శిశువులు శాతం చాలా తక్కువ. ఐ.యం. ఆర్. యం. యం. ఆర్. మరియు ఇతర విషయములో మహిళా శిశు సంక్షేమ శాఖ, మరియు ఆరోగ్య శాఖ సమన్వయముతో ఆరోగ్య తనిఖీలు అవగాహన సదస్సులు ద్వారా చైతన్య పరచుట.

పిల్ల పెంపకంలో తల్లిదండ్రుల జాగ్రత్తలు :

ఐ.సి.డి.యస్. ప్రాజెక్టులు పెట్టిన తరువాత సంబంధిత సూపర్ వైజర్లు, అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తల ద్వారా బిడ్డల పెంపకం గూర్చి తల్లులకు విస్తుత స్థాయిలో సమావేశంలు నిర్వహించుట వలన తల్లులకు బిడ్డల పెంపకంపట్ల మంచి అవగాహన ఏర్పడింది. ప్రస్తుతం తల్లుల కమిటీ సభ్యుల ద్వారాను, జన్మభూమిలో గ్రామ సభలు నిర్వహించడం ద్వారాను తల్లులను చైతన్య వంతులను చేయుట జరుగుచున్నది. కావున ప్రతీ మహిళ తన బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి కావలసిన పోషకాహారాన్ని అందించి, ఒక వేళ బిడ్డ అనారోగ్యం పాలైనప్పుడు తక్షణ చికిత్సకు ఉపక్రమించుట జరుగుచున్నది.

గర్భం దాల్చినప్పుడు కుటుంబ సభ్యుల మనోభావాలు :

కుటుంబంలోని స్త్రీ గర్భం దాల్చినపుడు కుటుంబ సభ్యులందరు చాలా ఆనందంగా - ఆహ్లాదంగా వుంటారు. అదే సమయములో ఉద్వేగానికి కూడా కొంత మంది లోనవుతారు. కాని ఇటువంటి సమయంలో కుటుంబ సభ్యులు కాని గర్భిణీ స్త్రీ కానీ ఎటువంటి భావోద్వేగాలకు గురికాకుండా ఉల్లాసంగా వుండాలి. ఈ విధంగా వున్నట్లయితే ఆమె ఎటువంటి ఒత్తిడులకు లోనుకాకుండా వుంటుంది.

గర్భిణి కాలేకపోయిన స్త్రీ మనోభావాలు :

సహజంగానే గర్భిణీ కాలేకపోయిన స్త్రీ తను కూడా తల్లిని కావాలనుకుంటుంది. అలా కాలేనపుడు సమాజం తనని చిన్న చూపు చూస్తున్నదేమోనన్న బాధ వుంటుంది. అదే విధంగా సమాజపరంగా కూడా ఈ స్త్రీలను (గొడ్రాళ్ళు) అని హేళనగా చూడటం వలన తల్లి కాలేకపోయిన స్త్రీ మానసికంగా చాలా బాధకు గురి అవుతుంది. కాబట్టి సమాజం కూడా చాలా వరకు మారవలసి ఉంది. కాకపోతే ప్రస్తుతం జన్మభూమి కార్యక్రమం ద్వారా సమాజపరంగా చాలా వరకు చైతన్యం వచ్చిందనే చెప్పాలి. పిల్లలు లేకపోయినంత మాత్రాన కృంగి పోకుండా ఎవరినైనా పిల్లలను దత్తత చేసుకునేందుకు కూడా స్త్రీ శిశు సంక్షేమ శాఖ ద్వారా అవకాశం కల్పించబడుతోంది.

ప్రసవానంతరం తల్లిదండ్రులు - జాగ్రత్తలు :

ప్రసవానంతరం చూడటానికి బంధువులు రావడం చాలా సహజం. కాని వచ్చిన వారు అందరూ బిడ్డను ఎత్తుకోవడం అంత మంచి పద్ధతి కాదు, బిడ్డ శరీరం చాలా సున్నితమైనది కావున బయటి నుండి వచ్చిన వెంటనే బిడ్డని తాకడం మంచిది కాదు. మరియు కొంత మంది ఏదైనా దీర్ఘకాలిక రోగాలున్నప్పుడు అవి బిడ్డకు సంక్రమించడానికి అవకాశాలుంటాయి. కావున బిడ్డ తల్లి తండ్రులు బిడ్డ విషయంలో జాగ్రత్త తీసుకోవలసి వుంటుంది.

పాలివ్వడం వలన తల్లి అందం క్షీణిస్తుందా ?

ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఇటువంటి అనుమానాలకు తావు యివ్వకూడదు. ఈ విషయంలో స్త్రీలను చైతన్య పరచుటకు గాను తల్లిపాల వారోత్సవాలను ఆగస్టు 8న ప్రతీ సంవత్సరం స్త్రీ శిశు సంక్షేమం ద్వారా నిర్వహించుట జరుగుచున్నది.

మహిళలకు సందేశం :

మహిళలందరూ కూడా, మూఢనమ్మకాలని, పాత సాంప్రదాయాన్ని వదలి క్రొత్త విషయాలను అవగాహన చేసుకోవలసిన అవసరం ఎంతైనా వుంది. ముఖ్యంగా గ్రామీణ స్త్రీలు బిడ్డల పెంపకంలోను, పౌష్టికాహార విషయంలో శ్రద్ధ తీసుకొని వారిని భవిష్యత్తుకు అనుగుణంగా పెంచాలి. అలాగే స్త్రీలు వంటింటికే పరిమితం కాకుండా మగవారితో సమానంగా ఆర్థికంగా నిలదొక్కకున్నప్పుడే ఇంటికనుగుణంగా అవసరాలను కూడా తీర్చగలుగుతారు. ముఖ్యంగా మహిళలు అందరూ విద్యావంతులైనట్లయితే ప్రతీ కుటుంబం ఆర్థిక ప్రగతిని సాధించటానికి అవకాశం ఎంతైనా కలదు. ఐ.సి.డి.యస్. సేవలను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

సి.వి. రామయ్య,

ప్రాజెక్టు డైరెక్టరు,

జిల్లా స్త్రీ మరియు శిశు అభివృద్ధి సంస్థ , శ్రీకాకుళం.

నెల్లూరు జిల్లా మహిళా శిశు ఆరోగ్యం

(కె. గోపాల్ - ప్రాజెక్టు డైరక్టర్ - జిల్లా స్త్రీ, శిశు అభివృద్ధి సంస్థ, నెల్లూరు.)

నెల్లూరు జిల్లాలో ప్రధానంగా మహిళలు కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటున్నారు ? ఈ జిల్లాలో రక్తహీనత ఎక్కువ వుంది మహిళల ఆరోగ్యం సమస్యగానున్నది. కొంత తీరప్రాంతముండుట, ఫ్యాక్టరీల వలన శ్వాసకోస సంబంధమైన వ్యాధులతో స్త్రీలు, పిల్లలు ఇబ్బంది పడుతున్నారు.

తీరప్రాంతములందు చేపలు పట్టుట మొదలగు పనులు చేయడమువలన ఫ్యాక్టరీల కాలుష్యం వలన వ్యర్థపదార్థాల వలన, మంచినీటి యందుకూడా మైకా కలవడంవలన ఆరోగ్య సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి.

మహిళలకు పోషక ఆహారము లభించే టట్లు చేయాలి. ఫ్యాక్టరీలు చట్ట ప్రకారం వ్యర్థ పదార్థాలు ప్రజలమధ్య వదలరాదు. మంచినీటి సౌకర్యాలు కల్పించాలి. ఈ మేరకు చర్యలు తీసుకుం టే జిల్లాలో ఆరోగ్య సమస్యలు కొంత పరిష్కారం అవుతాయి. ప్రసవ సమయం వరకు పనిచేయడము వలన కొందరు గర్భిణిలు అనారోగ్యమునకు గురౌతున్నారు. ప్రసవానంతరము కూడా వెంటనే కూలీ పనులకు వెళ్లడము వలన కూడా అనారోగ్యమునకు గురవుతున్నారు.

మెదడు వాపు వ్యాధివలన, హైపటైటిస్ (బి) వలన కూడా పిల్లలు కొందరు చనిపోవడం జరుగుతుంది. గర్భిణీలు పౌష్టికాహారము సరిగా తీసుకోకపోవడం వలన శిశువులు తక్కువ బరువుతో పుట్టుటకు కారణముగా ఉన్నది. పిల్లల పెంపకములో తల్లిదండ్రులు కొన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఆరోగ్యము విషయంలో పరిశుభ్రమైన పోషకవిలువలు కలిగిన సరియైన ఆహారాన్ని సకాలంలో అందజేయాలి. విద్యావిషయంలో ఆడ, మగ వివక్ష లేకుండా అందరిని బడికి పంపవలెను.

దిగువ తరగతివారిలో బీదరికము వలన సరియైన ఆహారం అందించలేక ఆర్థిక ఇబ్బందులవలన పిల్లలను పనికి పంపడం జరుగుతుంది మధ్యతరగతి వారంతా స్త్రీ పురుషులు ఇద్దరు ఉద్యోగాలకు వెళ్ళటంవలనసమిష్టకుటుంబ విధానం మారిపోవడం వలన పిల్లల పెంపకంలో నిర్లక్ష్యం జరుగుతుంది.

ఒక స్త్రీ గర్భందాల్చినపుడు కుటుంబం తన సభ్యులందరూ గర్భవతిని సంతోషపరచేటట్లుగా ఉంచాలి. ఆమెకు సరియైన ఆహారము - విశ్రాంతి లభించేటట్టు చూడాలి. సంప్రదాయబద్ధంగా అలవాట్లు ఉండాలనిపెద్దలు సలహాలు చెప్తారు. కొన్ని చోట్ల ఈ సంప్రదాయం విపరీతమైన స్త్రీ మనోవేదనకు గురవుతుంది. అవసరాన్ని బట్టి ఐ.సి.డి.ఎస్. సేవలను వినియోగించుకోవాలి.

గర్భిణీ కాకపోవడంవలన సమాజం చిన్నచూపు సూచిస్తుంది. కానీ అంధులకు స్త్రీ మాత్రమే బాధ్యురాలు కాదు. కనుక ఆ స్త్రీని తప్పుపట్టరాదు. వైద్యపరీక్షలు భార్యాభర్తలు చేయించుకొని ~~సమస్యను~~ పరిష్కరించుకోవాలి. తనలోపానికి చింతించకుండా జీవితానికి పిల్లలు ముఖ్యమైనా - పిల్లలే జీవితమనుకోకుండా ఇతర సామాజిక విషయములందు దృష్టి నిలిపాలి.

ప్రసవానంతరం చూడటానికి బంధువులు, స్నేహితులు వస్తుంటారు. ఈ సంప్రదాయం కొంతవరకు మంచిది. కొంతవరకు చెడ్డది. బంధువులు, స్త్రీలు రావడమన్నది సబబే. కానీ ఆ సమయంలో తల్లి మరియు చంటి బిడ్డలకు ఆరోగ్యపరంగా సూక్ష్మక్రిములు అంటకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. పరిశుభ్రంగా కాళ్ళు, చేతులు శుభ్రపరచుకొని చూడవచ్చును.

పాలివ్వడం వల్ల తల్లి అందం క్షీణించదు . కానీ తల్లి పాలవలన బిడ్డకు రోగనిరోధక శక్తి మరియు కల్తీ లేని బలవర్థకమైన ఆహారం లభిస్తుంది. తల్లికి కూడా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా ఉంటుంది.

విద్యావిషయముగా, ఆర్థిక విషయంగా మహిళలు అందరిలో ముందంజ వేయడానికి బాగా చదువుకొని పొదుపు చేసుకోవలయును. సామాజికంగా జరిగే మార్పులను తన అభివృద్ధికి తోడ్పడేట్టు మలచుకోవాలి. రాష్ట్ర ప్రభుత్వం మాత, శిశు ఆరోగ్య సంరక్షణ కోసం ఐ.సి.డి.ఎస్. పథకాన్ని అమలు జరుపుతోంది. ఈపథకంపట్ల అవగాహన పెంచుకొని సద్వినియోగం చేసుకోవాలి.

కె. గోపాల్ - ప్రాజెక్టు డైరక్టర్
జిల్లా స్త్రీ, శిశు అభివృద్ధి సంస్థ, నెల్లూరు.



గర్భస్థ శిశువును తలచుకుని మురిసిపోతున్న నిండుగర్భిణి

గర్భధారణ - పరిణామాలు

స్త్రీ అండకణం పురుష బీజ కణంతో కలసి పిండ కణంగా ఏర్పడిన తరవాత 266 రోజులు పెరిగి కాన్పు కావడం జరుగుతుంది. గర్భధారణ కాలాన్ని మూడు దశలుగా విభజిస్తారు. మొదటి 12 వారాల కాలాన్ని ప్రథమ ట్రైమెస్టర్ అని వ్యవహరిస్తారు. 13 వారాల లగాయతు 27వ వారం వరకు ద్వితీయ ట్రైమెస్టర్ అని 28వ వారం నుంచి 40 వ వారం వరకు తృతీయ ట్రైమెస్టర్ అనీ వ్యవహరిస్తారు. ప్రసవానికి మూడువారాలు ముందుగా గాని రెండువారాలు ఆలస్యంగా గానీ జరగవచ్చు.

పిండం పెరుగుదలపై వ్యాధుల దుష్ప్రభావం

పిండం పెరుగదలను ప్రభావితం చేసే వ్యాధులు ఎన్నో ఉన్నాయి. థైరాయిడ్, డయాబెటీస్, రక్తపోటు, గుండెజబ్బు, ఎయిడ్స్ మొదలైన వ్యాధులు ఈ బాపతు జాబితాకు చెందినవే. ఈ వ్యాధులకు గురైన స్త్రీలు గర్భవతులైనట్లయితే 'హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీగా' పరిగణిస్తారు. ఈ వ్యాధులు పిండం పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తాయి. గర్భధారణ వల్ల వ్యాధులు తీవ్రం అవుతాయి. గర్భధారణ సమయంలో అనేక సహజ, అసహజ లక్షణాలు చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ లక్షణాలలో బరువు పెరగడం ఒకటి. గర్భంలో ఉన్న బిడ్డ ఉండాల్సిన బరువుకు మించి బరువు పెరగకూడదని గతంలో డాక్టర్లు అభిప్రాయ పడేవారు.

మొదటి మూడు మాసాలలో గర్భవతి 2, 3 పౌనులు పెరుగుతారు. నాలుగో మాసం మొదలైన నాటినుంచి ప్రతినెల సగటున రెండు మూడు పౌనులు బరువు పెరుగుతారు. ఈ రకమైన పెరుగదల క్రమబద్ధ పరిణామంగా పరిగణించాలి.

పిండ పోషణ భారం తల్లిదే కనుక ఆమె ప్రోటీనులు, విటమినులు, లవణాలు - ముఖ్యంగా కాల్షియం, ఐరన్ లభించే పదార్థాలు తీసుకోవలసి ఉంటుంది. రోజుకు నాలుగు కప్పులకు తక్కువ గాకుండా పాలు, పుచ్చుకోవాలి. పండ్లు, కూరగాయలు, మాంసం లేదా పప్పు దినుసులు తప్పక భుజించాలి. 6 గ్లాసులైనా నీరు తాగవలసి ఉంటుంది. గర్భధారణ సమయంలో కొంతమంది సాధారణంగా కొన్ని బాధలకు గురి కావడం జరుగుతుంది.

గర్భధారణ వల్ల పెరిగే బరువు

పిండం	-	7 పౌనులు
మాయ	-	2 పౌనులు
ఉమ్మనీరు	-	2.5 పౌనులు
గర్భకోశం	-	2.5 పౌనులు
స్తనాలు	-	1 పౌను
రక్తవృద్ధి	-	3 పౌనులు
ద్రవపదార్థం	-	2 పౌనులు
★మొత్తం	-	20 పౌనులు

పిండకణ రక్షణ

పిండకణం ఏర్పడగానే గర్భకోశంలో హార్మోనుల పరిమాణం హెచ్చుగా ఉండాలి. హార్మోనుల పరిమాణం పడిపోయినట్లయితే మెన్సెస్ అవుతుంది. మెన్సెస్‌లో రక్తస్రావంతో పాటు పిండకణం కూడా బయటపడి పోవడం జరుగుతుంది. రకమైన పరిణామం చోటు చేసుకోకుండా అండకోశం చురుగ్గా పని చేసి ఈ హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేసి పిండకణం రక్షణ చేపడుతుంది. ఆ తరవాత పిండ రక్షణ గర్భకోశంలో ఏర్పడే మాయ చేపడుతుంది.

ఎదిగే పిండం గర్భకోశంలోగాక అండవాహికలో చోటు చేసుకోవచ్చు. ఈ 'సంఘటన బాధలకు, ఎబార్షన్‌కు దారితీస్తుంది. దీన్నే ' ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ' అని వ్యవహరిస్తారు. తల్లికి రక్తపోటు పెరగడం. నీరు పట్టడం. మూత్రంలో ప్రోటీనులు పోవడం లాంటి సమస్యలు ఎదురుగావచ్చు. దీనికి ఇంత వరకు కారణాలు తెలియవు. ప్రాణహానికి కూడా అవకాశం ఉంది. తల్లి రక్తంలో అనుకూలరాహిత్యం వల్ల పిండం యొక్క రక్తం విరిగిపోయి పిండం చనిపోవచ్చు.

ప్రసవకాలం సుదీర్ఘమై, శస్త్రచికిత్సకు దారితీయవచ్చు. కొన్నిసార్లు ఆతురతవల్ల తల్లి బరువు ఎక్కువై ప్రసవం కష్టమవుతుంది. గర్భధారణపట్ల ఏవగింపు, వైవాహిక బాంధవ్యాలలో అవకతవకలుంటే ప్రసవం కష్టమవుతుంది.

మొదటి 'మూడు నెలలు' అపాయకరం!

పిండంలో అంగ వైకల్యం !

గర్భకాలంలో మొదటి మూడు నెలలు పిండానికి చాలా అపాయకరమైన కాలము. పిండము చాలా చిన్నదిగా ఉన్నా దానిలో చాలా త్వరగా వృద్ధి చెందుతున్న కణాలు ఉండటంవల్ల తగినంత ఆక్సిజన్ అందకపోతే పిండం దెబ్బ తింటుంది. విష పదార్థాలు, ఇతర వైరస్ కారకాల వల్ల కూడా పిండం దెబ్బ తింటుంది. చీలిన తాలువ, కాళ్లు చేతులలో లోపాలు, గుడ్డితనము, ఇతర అంగవైకల్యాలు ఈ దశలో కలుగుతాయి. ఈ మూడు నెలలలో ఎటువంటి అవకతవకలు లేకపోతే తరవాతి జననపూర్వదశలు సాఫీగా జరిగిపోతాయి.

శిశువు శరీర నిర్మాణం తీరు

జనన పూర్వకాలంలో ఒక్కొక్క శరీరాంగము ఒక్కొక్క నిర్ణీతకాలంలో ఏర్పడుతుంది. ఏ కారణంవల్ల నైనా ఆ నిర్ణీత కాలంలో నిర్దేశించిన అవయవం ఏర్పడటంలో ఆటంకాలేర్పడితే ఆ కాలం మించిపోయిన తరువాత ఆ అవయవము ఏర్పడటం జరుగదు. ఎందుకంటే తరువాత నిర్దేశించిన అవయవాలు ఏర్పడే సమయం ఆసన్నం కావడం వల్ల తప్పిపోయిన అవయవ నిర్మాణాలు జరుగవు. ఏ సమయంలో ఏ అవయం ఏర్పడవలెనో ఆ అవయమేర్పడే ప్రయత్నాలే జరుగుతాయి. కాని మరో అవయవం ఏర్పడుట వీలుకాదు. ఈ దశలో శిశువులో అభివృద్ధి అవకతవకలు జరగడానికి అంతర్గతమైన లేదా బహిర్గతమైన కారణాలు ఉంటాయి.

బిడ్డ లో లోపాలకు కారణం ?

8 నుంచి 12 వారాలలో గర్భవతి భావ ఉద్రిక్తతలకు లోనైతే అంగవైకల్యం శిశువుకు ఏర్పడవచ్చు. ఈ కాలంలో పిండంలోపై దౌడ ఎముకల నిర్మాణకాలము కనక చీలినతాలువ, మొర్రిపెదవి ఏర్పడే అవకాశాలున్నాయి. 40 ఏండ్ల తరవాత మొట్ట మొదటిసారిగా గర్భవతి అయితే మంగోలియత గల బిడ్డలు పుడతారు.

గర్భవతి ఆక్సిజన్ లోపాలు ఏర్పడితే పుర్రెభాగంలో లోపాలు, మొర్రిపెదవి కలిగే సూచనలు ఉన్నాయి. గర్భవతికి మొదటి 3 నెలలలో రుబెల్లా అనే వ్యాధి వస్తే శిశువుకు గుడ్డితనము, చెవుడు, గుండె నిర్మాణము లోపాలు, ఇతర మేధాశక్తి లోపాలు ఏర్పడతాయి. గర్భవతికి X-కిరణాల, రేడియమ్ కిరణాల తాకిడి కలిగితే పిండం అభివృద్ధిలో లోపాలు ఏర్పడతాయి. తద్వారా శిశువు శారీరక మానసిక వైకల్యానికి గురికావచ్చు.

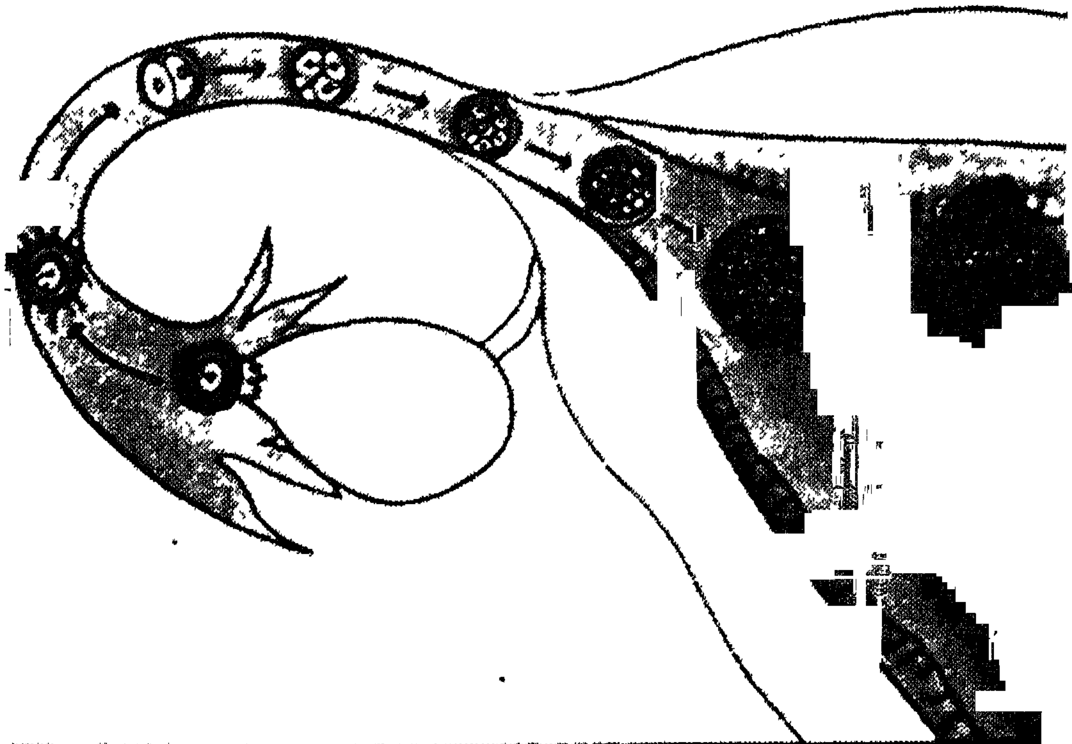
సృష్టి క్రమం

గర్భవతిలో ఫలదీకరణ చెందిన అండము పరిమాణంలో మార్పు చెందదు. ఈ దశలో సంయుక్త బీజము వెలుపలి నుంచి ఏ విధమైన సంరక్షణ పొందదు. సంయుక్తబీజము గర్భాశయం చేరేటప్పటికి గుండుసూది తలంత పెరుగుతుంది. అండంలోని పచ్చసొన నుంచి పోషణ పొంది ఇది జీవిస్తుంది. ఫలదీకరణ చెందిన వెంటనే సంయుక్తబీజము ఒక నాళం ద్వారా గర్భాశయంలోకి ప్రవేశించే కాలంలో కొన్ని అంతర్గతమైన మార్పులు జరుగుతాయి. అండము అనేక విభజనలు చెంది అనేక కణాల సమూహంతో గుండ్రంగా మారుతుంది. ఈ గోళాకారపు కణంలో ఒక కుహరము ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు కణాలు బాహ్యస్తరము, అంతస్తరాలుగా ఏర్పడటానికి విడిపోవడం జరుగుతుంది. బాహ్యస్తరము గర్భంలో అండాన్ని రక్షించడానికి అనుబంధ కణజాలంగా ఏర్పడుతుంది. ఇది జననపూర్వదశలో బిడ్డకు పోషణనిచ్చి, సంరక్షిస్తుంది. అంత స్తరము పిండంగా మారుతుంది.

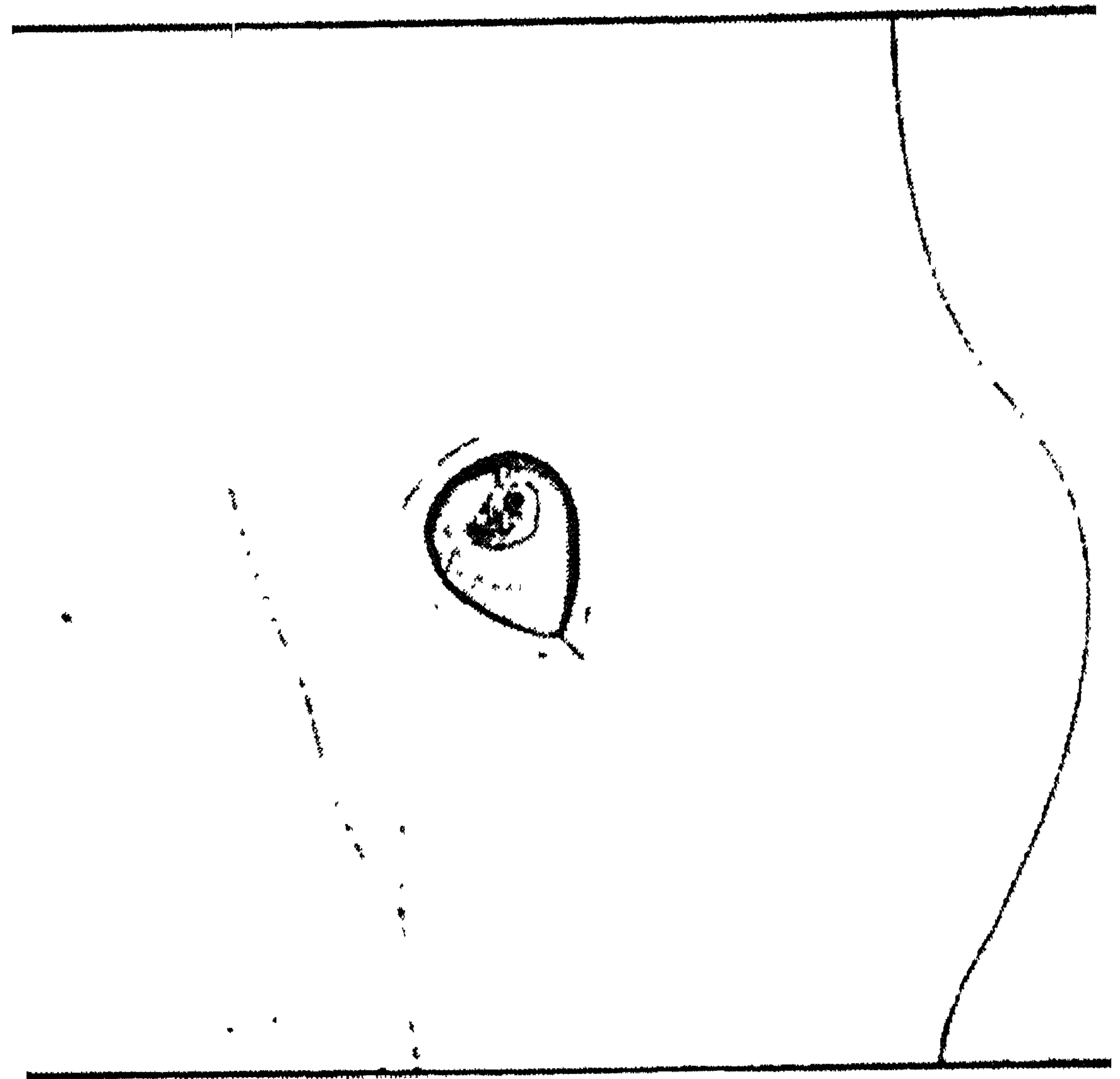
గర్భాశయంలో కణజాలం

ఫలదీకరణ చెందిన సంయుక్తబీజము ఒక నాళం ద్వారా కిందికి జారి వచ్చేటప్పటికి గర్భాశయంలోని గోడలు గట్టిపడి అండాన్ని స్వీకరించడానికి తయారుగా ఉంటాయి. ఈ స్థితిలో గర్భాశయంలోని రక్తనాళాలు, వినాళగ్రంథులు అభివృద్ధి చెంది గర్భాశయపు గోడలు మృధువుగా, దట్టంగా, పరుపువలె తయారై సంయుక్తబీజానికి ఆశ్రయమివ్వడం జరిగితే ఆ సంయుక్త బీజానికి కావలసిన పోషణ లభించి బాగా అభివృద్ధి చెందుతుంది.

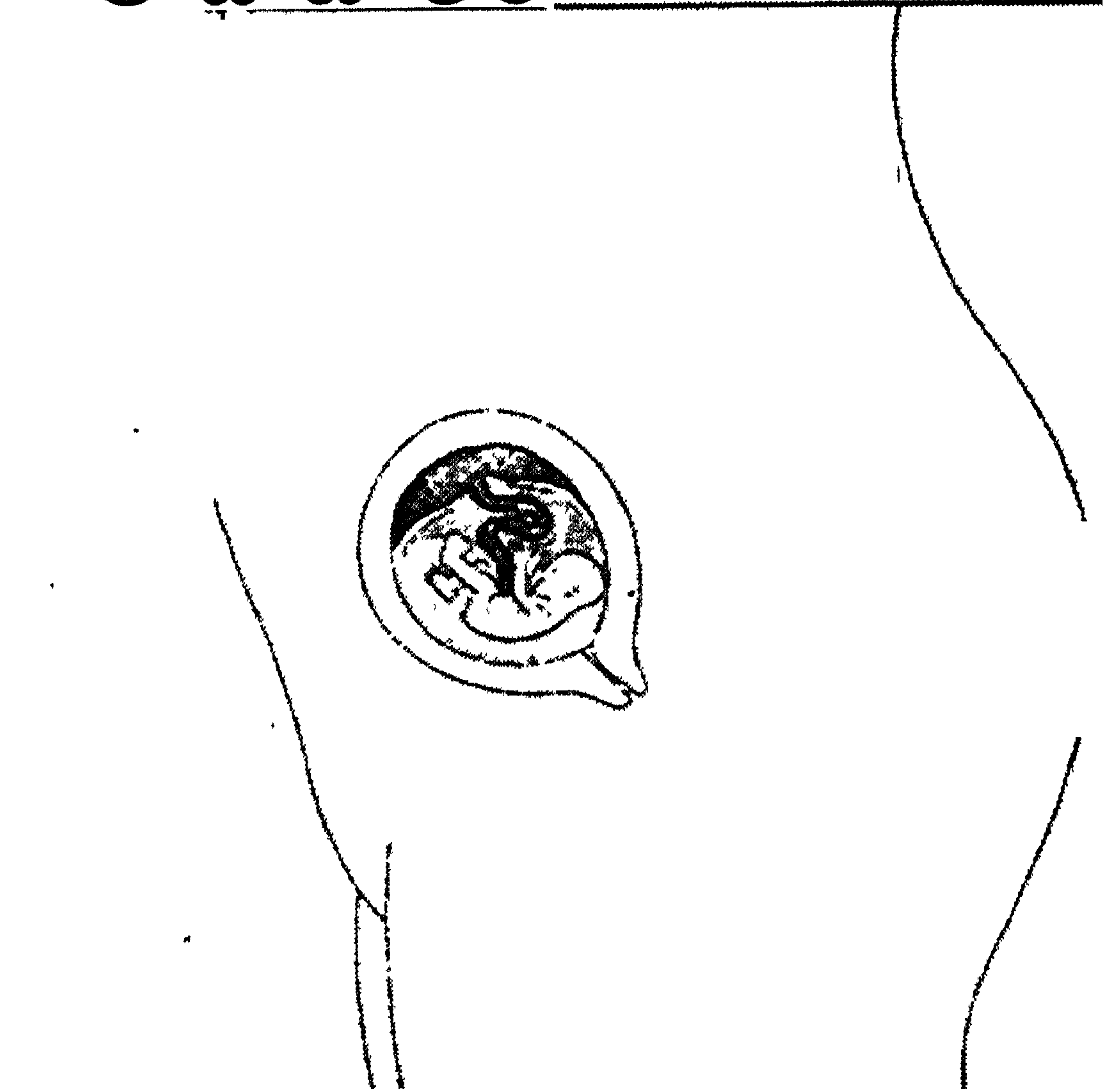
గర్భధారణ
వివిధ దశలు



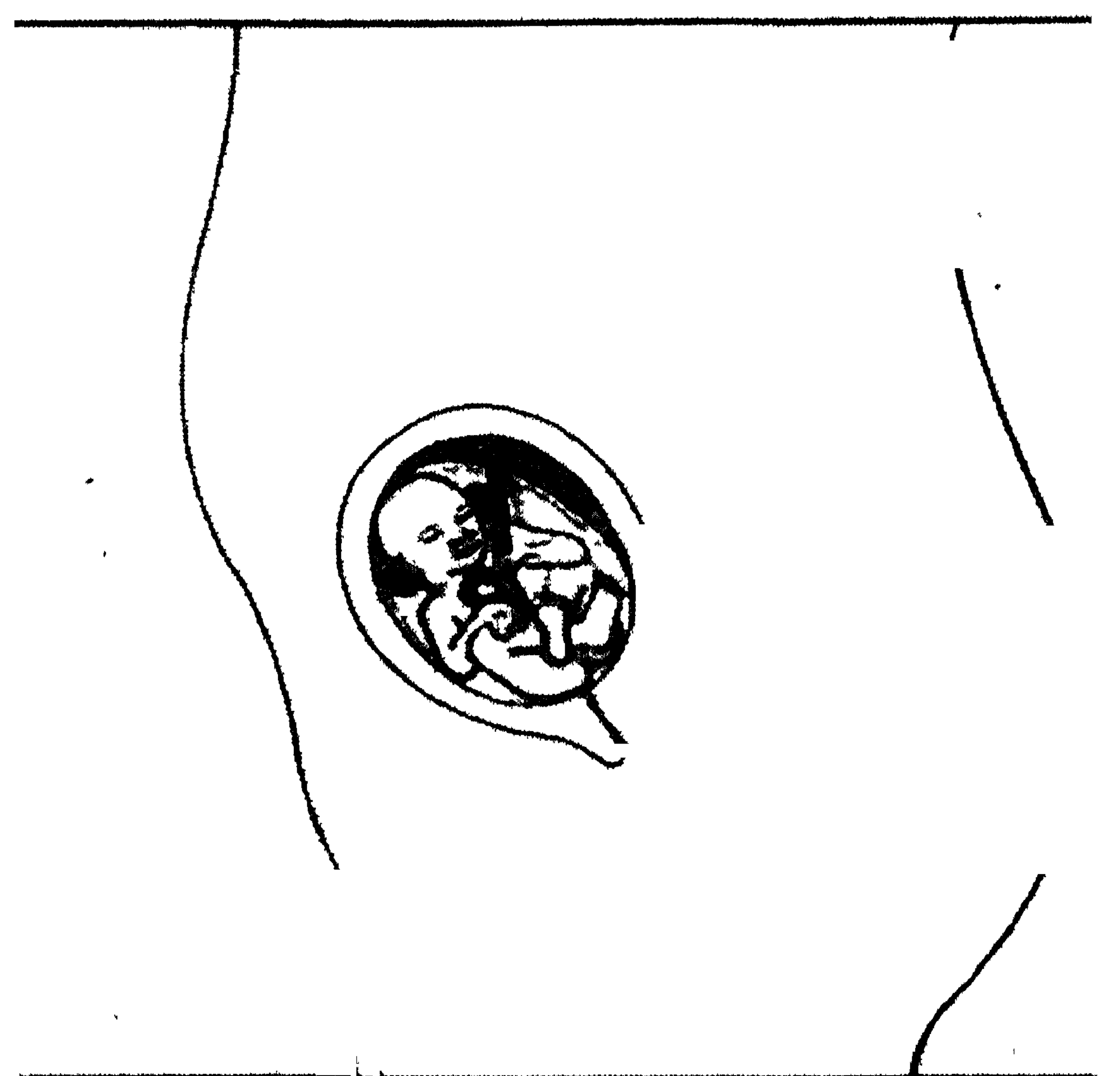
3 వ వారం



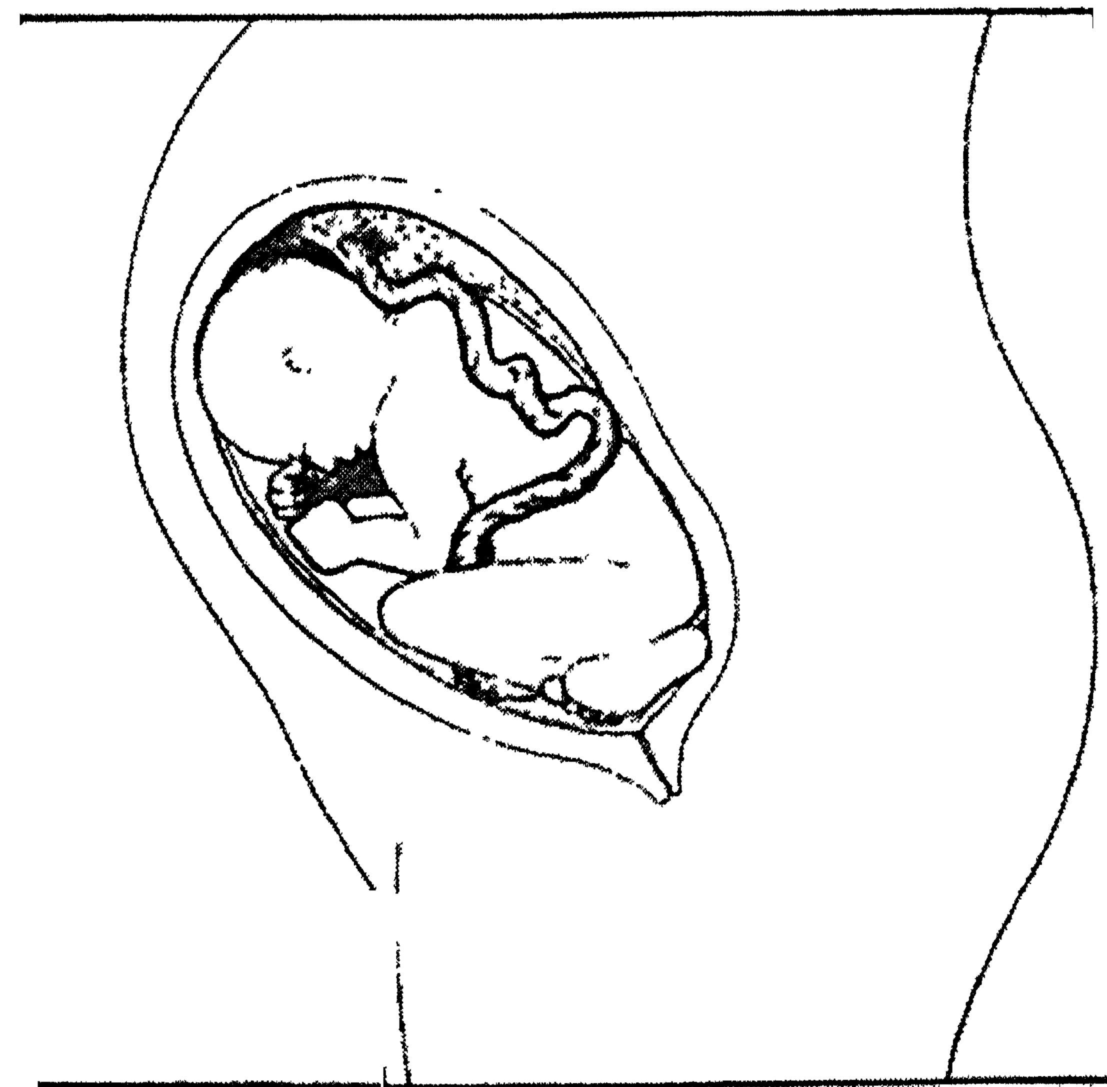
6 వ వారం



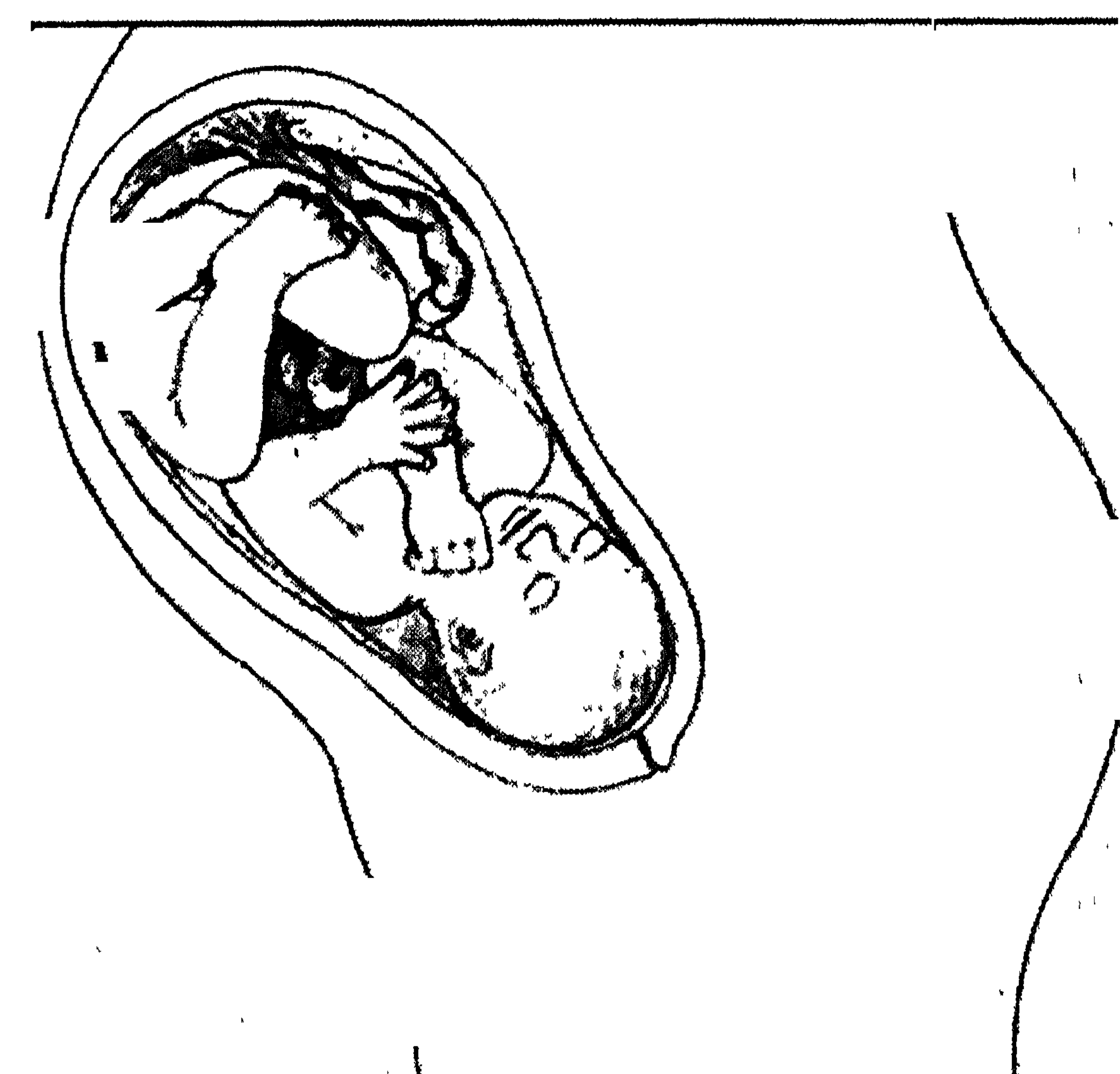
12 వ వారం



16 వ వారం



28 వ వారం



36 వ వారం

గర్భంలో తిరిగే పిండం

ఫలదీకరణ చెందడానికి పూర్వం అండము లోపలి పచ్చసొననుంచి పోషణ పొందుతూ స్వతంత్రంగా తేలి తిరుగుతూ ఉంటుంది. అండం ఒక నాళం ద్వారా వెలిపలికి వచ్చిన తరువాత కూడా గర్భాశయంలో గోడకు అతుకుకొంటుంది. ఆ విధంగా పరిణామం చెందిన తరవాత సంయుక్త బీజము కొన్ని కొమ్మలను ఏర్పరుస్తుంది. అవి గర్భాశయపు గోడలలోని రక్తనాళాలలోకి చొచ్చుకొనిపోతాయి. ఈ విధంగా తల్లి నుంచి పోషణ గ్రహించడానికి ఏర్పాటు జరుగుతుంది. అండం ఫలదీకరణచెందిన పదిరోజులకు మార్పు చెందుతుంది, తరవాత సంయుక్తబీజము పరాన్నజీవిగా పోషణకు తల్లిపైన ఆధారపడిఉంటుంది. అయితే అండము ఒక్కొక్కసారి గర్భాశయపు గోడలలో అతుక్కోకముందు చనిపోవచ్చు లేదా అండము గర్భాశయపు గోడలకు అతుక్కుపోవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి అండము గర్భాశయపు గోడలలో సరిఅయిన స్థానంలో కాకుండా వేరేస్థానంలో అతుక్కోవచ్చు.

అండంలో తగినంత పచ్చసొన లేకపోయినా లేదా అండంలో ఉన్న పచ్చసొన అయిపోయేవరకు గర్భాశయపు గోడలకు అతుక్కొనే పరిస్థితులు ఏర్పడకపోయినా అండం చనిపోవడమోలేదా అతుక్కోక పోవడమో జరుగుతుంది. తల్లి నుంచి హార్మోన్‌లు తగినంత స్రవించకపోతే సంయుక్త బీజము గర్భాశయపు గోడలకు తొందరగా అతుక్కోదు. తల్లి లో హార్మోనులు గ్రంథులు సక్రమంగా ఉంటేనే సంయుక్త బీజం గర్భాశయపుగోడలకు అతుకుకోంటుంది.

ఒక్కొక్కసారి సంయుక్తబీజము తగిన స్థానంలో కాకుండా పోషణసరిగా అందని స్థలంలో అతుక్కోవచ్చు. ఇలాంటి స్థితిలో కూడా సంయుక్తబీజం చనిపోవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి గర్భాశయంలో నుంచి జారి నాళంలో అతుక్కొని నాళంలో గర్భదారణం జరగవచ్చు. కాని ఈ స్థానంలో సంయుక్తబీజానికి తగినంత పోషణ లభ్యంకాక పోవడం వల్ల శస్త్ర చికిత్స చేసి సంయుక్త బీజాన్ని వెలపలికి తీసివేయవలసివస్తుంది.

పిండము మానవాకారాన్ని పొందినా, శరీర భాగాలు అనుపాతంలో వయోజనుని పోలిఉండవు. ఈ దశలో తల చాలా పెద్దదిగా ఉండి కాళ్లు చేతులు చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. కంటిపై రెప్పలు చర్మపు ముడతలవలె ఉంటాయి. తలకు కిందుగా రెండువైపుల చెవులు, వెడల్పైన ముక్కు, ఎత్తైన నుదురు, తెరవగలనోరు, చిన్న కింది దౌడ ఉంటాయి.

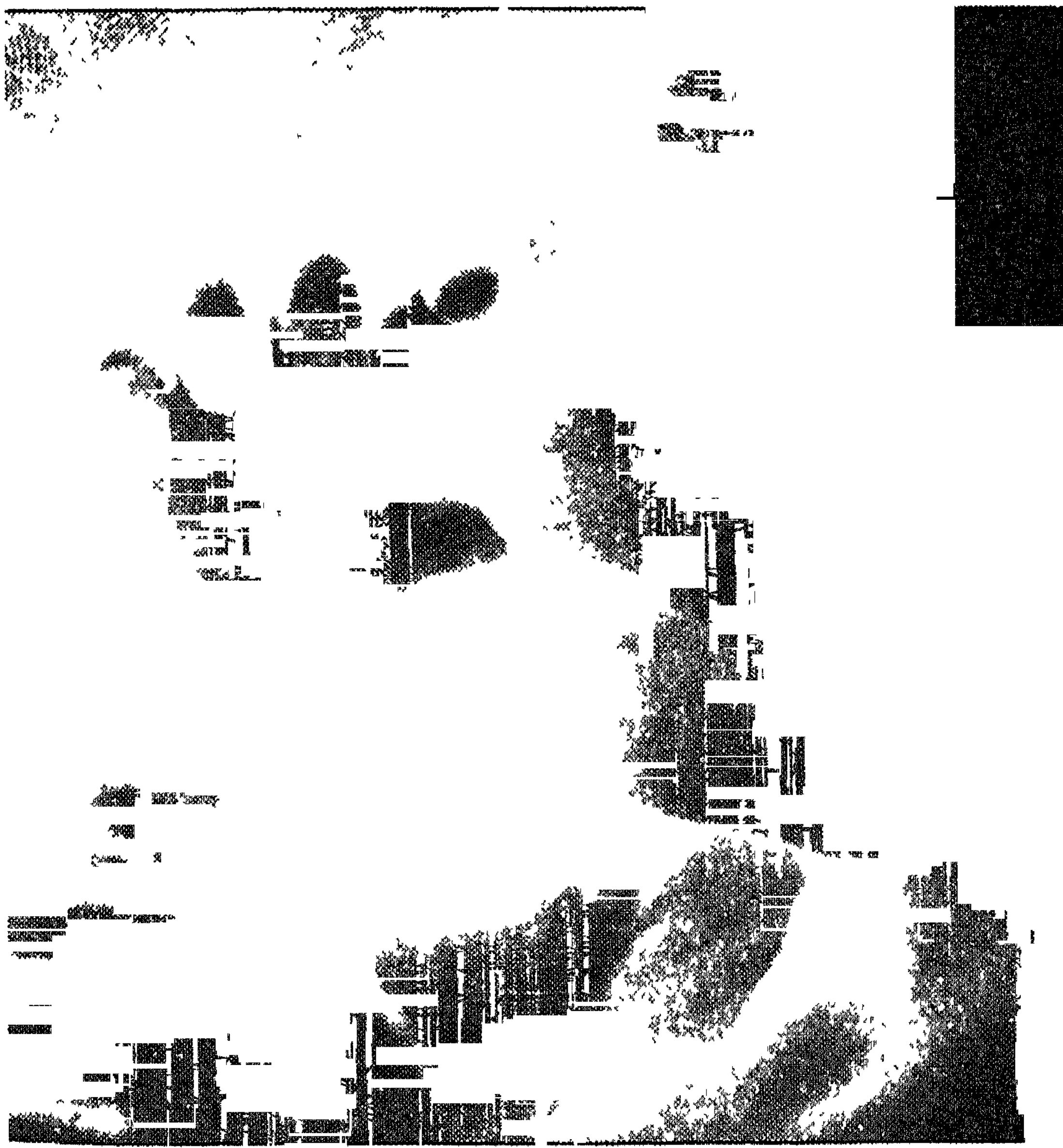
మానవ రూపం

గర్భవతిలో పిండము చాలా తొందరగా మార్పులు చెందుతుంది. ఇది చాలా చిన్న దశ. ఆరు వారాలలోనే కేవలం కొన్ని కణాల సమూహం నుంచి ఒక చిన్న మానవ రూపం ఏర్పడుతుంది ! అన్ని అంతః, బాహ్య శరీరభాగాలు ఏర్పడతాయి. మొదట తలబాగంలో, తరువాత కాళ్లు చేతులలో అభివృద్ధి జరుగుతుంది. ఈ దశలో క్రమక్రమంగా మొండెము, కాళ్లు చేతులు మొదలైన కిందిభాగాలు ఏర్పడి తలభారం తగ్గుతుంది. పిండదశలో శరీరభాగాలన్నీ పూర్తిగా ఏర్పడతాయి. తరవాతి దశలలో శారీరక భాగాల-పరిమాణం హెచ్చడం, కార్యనిర్వహణ శక్తులు పెంపొందడం జరుగుతుంది.

గర్భస్థ శిశువు జీవన క్రియ

తల్లి రక్తము గర్భాశయపు గోడలనుంచి జరాయువులోని రక్తనాడుల ద్వారా ప్రవహించడంవల్ల ఆక్సిజన్, పోషకాహారము, నీరు తల్లి రక్తం నుంచి నాభిరజ్జువు ద్వారా పిండాన్ని చేరుతుంది. నాభిరజ్జువుద్వారా పిండం విసర్జించవలసిన మలినపదార్థాలు పిండం నుంచి వెలపలికి జరాయువు ద్వారా తల్లి రక్తంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. అక్కడినుంచి తల్లి విసర్జకావయవాలద్వారా విసర్జితమౌతాయి. పిండంలో రక్త ప్రసరణ మండలం ఏర్పడి ఉంటుంది. పోషణకు, విసర్జనకు మాత్రమే పిండము జరాయువుపైన ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లి రక్తప్రసరణ మండలానికి, పిండం రక్త ప్రసరణ మండలానికి జరాయువు ద్వారా సంబంధముంటుంది. జరాయువు ద్వారా రక్తంలోని పోషకాలు మాత్రమే వడగట్టబడి, విసర్జన పదార్థాలు వెనకకు నెట్టబడతాయి. శిశువు పుట్టడానికి ముందు అపరాయుకోశం పగిలి అపరాయుద్రవము బయటికి నెట్టబడుతుంది. ఈ ద్రవము బిడ్డ వెలపలికి వచ్చే మార్గాన్ని సులభతరం చేస్తుంది.

ప్రసవానంతరం శిశువు బయటకి వచ్చిన తరువాత అపరాయుకోశము, నాభిరజ్జువు, జరాయువు వెలపలికి వెళ్తాయి. శిశువు గర్భాన్ని వదిలిన వెంటనే ఈ సహాయకపరికరాల(మాయ) అవసరం తీరడం వల్ల అవి కూడా తల్లి శరీరం నుంచి విసర్జితమౌతాయి. పిండదశలో 5 వారాలకు మెదడులో ముఖ్యమైన భాగాలన్నీ ఏర్పడతాయి. చర్మము ఏర్పడుతుంది. దీని నుంచి కండరాలు, రక్తప్రసరణ మండలము, విసర్జకావయవాలు ఏర్పడతాయి. అంత స్త్వంచం నుంచి వాయునాళాలు, శ్వాసనాళాలు ఊపిరితిత్తులు కాలేయము, క్లోమము, లాలాజల గ్రంథులు మొదలైనవి ఏర్పడతాయి.





గర్భస్థ శిశువుకు 4 $\frac{1}{2}$ నెలలు వచ్చేటప్పటికి 10 సెంటీమీటర్లు పొడవు ఉంటుంది. ఈ దశలోనే బొటన వేలు నోటి దగ్గర పెట్టుకుని చీకడం ప్రారంభమవుతుంది.

3 వ నెలలో గర్భస్థ శిశువుకు కనురెప్పలు ఏర్పడతాయి. 5వ నెలలోపు కన్ను ఏర్పడినా - కనురెప్పలు మూతపడే ఉంటాయి. 7వ నెలలో గర్భ శిశువు కన్ను తెరువగలదు.

చివరి మూడు నెలల సమస్యలు

✧ వారం పదిరోజులకు మించి కడుపులో శిశువు కదలకుంటే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

✧ రక్తపోటు, తలనొప్పి, ఛాతీనొప్పి, చూపులో తేడా సంభవిస్తే గర్భిణి ఈ స్థితిలో మూర్ఛ బారినపడే అవకాశం వుంది. ఈ స్థితిలో ఆస్పత్రిలో చేర్చడం ఉత్తమం.

✧ ఉమ్మనీటి సంచి చిరిగితే ఒక్కసారిగా నీరు బయటకు చిమ్మొచ్చు. అలా జరిగితే వెంటనే నొప్పులు వస్తాయి. 24 గంటల్లో ప్రసవం జరగాలి. నొప్పులు రాకపోతే ఇన్ఫెక్షన్ సోకే అవకాశం వుంది. కనుకవెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించి, నొప్పులు వచ్చేలా చెయ్యాలి.

✧ తొమ్మిది నెలలు నిండకముందే నొప్పులు మొదలైనా, హఠాత్తుగా రక్తస్రావం అయినా వెంటనే డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్ళాలి.

చివరి 3 నెలల్లో మార్పులు

గర్భాశయం బాగా పెద్దదవుతుంది. ఇది కండరాలు గట్టిపడి ముద్దలా గట్టిగా వుంటుంది. శిశువు కదలికలు బయటి నుంచే తెలుస్తాయి. అప్పుడప్పుడు మూత్రాశయం మీద వత్తిడి పెరిగి మూత్రం వస్తున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. కాలి నరాల మీద వత్తిడి వల్ల నొప్పి అనిపిస్తుంది. శిశువు ప్రత్యేక స్థానంలో వుంటుంది. క్రిందికి, పైకి తిరుగుతుంటుంది. తల్లి ఆహారం తీసుకోకపోతే శిశువు కదలికలు పెరుగుతాయి. డాక్టర్ సహాయంతో శిశువు స్థానాన్ని తెలుసుకోవచ్చు. మూడు, నాలుగు రోజులు మించి శిశువు కదలిక లేకపోతే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. కడుపులోని కండరాలు హఠాత్తుగా గట్టిపడ్తున్నట్లు తోస్తుంది. దీనివల్ల నొప్పి వుండదు.

విశ్రాంతి లేకండా శ్రమించే వారికి కడుపు పట్టి, బిగిసినట్లు అనిపిస్తుంది. గర్భాశయం సంకోచించి శిశువు కదలికలు కూడా కష్టమవుతాయి. అప్పుడు అన్ని పనులూ మాని విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. ఇలాటి సమయంలో ముందే కాన్పు అయిపోతుంది.

పొట్టమీద పడుకోవడం కుదరదు. ఆయాసంగా వుంటుంది. గర్భకుహరం ఒక అంగుళం పైకి జరగడం, గర్భాశయ వత్తిడికి ఊపిరితిత్తులు గురికావడం దీనికి కారణాలు. ఛాతీ వెడల్పు అవుతుంది. కనుక గాలి ఎక్కువ పీల్చుకునే అవకాశం వుంటుంది. పడుకుంటే కొన్ని సమయాల్లో శ్వాస అందనట్లు అనిపిస్తుంది. వెనుక దిండ్లనుంచుకొని ఎడమచేతి వైపుకు తిరిగి పడుకోవడం ఉపయోగకరం.

అయిదారు నెలలు వచ్చేవరకూ శరీరం బరువు రెండు మూడు కిలోలే పెరగచ్చు. అది తొమ్మిదో నెల వచ్చేసరికి మరో ఆరు, ఎనిమిది కిలోలు పెరగడం అవసరం. ఏడెనిమిది నెలల మధ్య గుండె మీద వత్తిడి పెరుగుతుంది. శరీరం బరువు పెరుగుతూనే వుంటుంది. పడుకునేప్పుడు కాళ్లు ఎత్తుకి పెట్టుకోవాలి. పౌష్టికాహారం కొద్దికొద్దిగా ఎక్కువసార్లు తినాలి. మందులు వాడకూడదు.

నిద్రపట్టకపోతే నడవడం, వేడినీళ్ల స్నానం చేయడం మంచిది. నిద్రబిళ్లలు వేసుకోకూడదు. నొప్పి అనిపించినా, రక్తస్రావం అయిన పరీక్ష చేయించుకోవాలి.

మొదటికాన్పులో నెల నుంచి పదిహేను రోజుల ముందుశిశువు తొంటిలోకి జరుగుతుంది. కొందరికి ఇది ఏడో నెలలోనే జరగొచ్చు. దీని వల్ల పొట్ట మీద వత్తిడి తగ్గి బరువు దిగినట్టుగా వుంటుంది. దీన్ని 'తేలికవటం' లేక 'కడుపు జారడం' అంటారు. అంతకు ముందు కష్టంగా ఉండే శ్వాస తేలికవుతుంది. ఛాతీ మీద వత్తిడి వుండదు. అయితే పెద్దప్రేగుల మీద పెరిగే వత్తిడి మలబద్ధకాన్ని కలిగించొచ్చు. శరీరంలో 5 నుంచి 8 లీటర్ల నీరు వుంటుంది. చివరి రెండు నెలల్లో ఇది కొద్దిగా తగ్గి నిలబడిపోతుంది. పాదాలు, మడమలలో వాపురావడం సాధారణం.

రక్తస్రావం, కడుపులో, యోనిలో నొప్పి, గర్భాశయపు పొరలు చిరిగి వుండడం, గర్భస్రావం అవకాశం గలవారు - వీరంతా లైంగిక కలయికలో పాల్గొనకూడదు. ముఖ్యంగా ఎవరైనా మొదటి 3నెలలు, చివరి 6 వారాలు లైంగికంగా కలియడం మంచిది కాదు. ఈ లక్షణాలు లేనివారు కలిసినా ఇబ్బంది లేదు.

తొంటి భాగంలో, యోనిలో పురిటినొప్పులు కేంద్రీకృతమై వుంటాయి. వీటిపని సక్రమంగా వుందీ, లేనిదీ చూసుకోవాలి. శ్వాసకి సంబంధించి ఆక్సిజన్ బాగా అందేలా చేసే వ్యాయామం చెయ్యాలి. అలాగే ఒక శరీర భాగం వ్యాయామంలో వుంటే మిగతా శరీర భాగాలు విశ్రాంతిలో వుండేలా చూసుకోవడం మంచిది.

తర్వాత యోని కండరాలు బిగదీసి, క్రమంగా వదలడం చేస్తుండాలి. ఇది ఎన్నిసార్లయినా చెయ్యొచ్చు. మూత్ర విసర్జనలో ఆపడం, విసర్జించడం ఎలా చేస్తామో ఈ వ్యాయామం అలాగే చెయ్యాలి. దీనివల్ల కాన్పు తేలికవుతుంది.

శ్వాస బొడ్డు నుంచి పీల్చడం, పొత్తి కడుపు పైకి, కిందికి కదిలేలా శ్వాసపీల్చడం సాధన చెయ్యాలి. శ్వాసించేప్పుడు పొట్టపైకి, వదిలేప్పుడు పొట్ట లోపలికి పోయేలా చూసుకోవాలి.

గర్భిణి తక్షణం ఆస్పత్రికి !!

- ✳ 16 లోపు, 35 పైన వయసు గల గర్భిణీలు.
- ✳ 142 సెం.మీ కన్నా తక్కువ పొడవు వున్న గర్భిణీలు.
- ✳ ముందే నాలుగైదు కాన్పులయి వున్న గర్భిణీలు
- ✳ గర్భంతో వుండగా బరువు పెరగని గర్భిణీలు
- ✳ సంతానం కలుగక చిరకాలంగా వైద్యం చేయించుకుని గర్భధారణ పొందిన గర్భిణీలు.
- ✳ తీవ్ర రక్తహీనతగల గర్భిణీలు.
- ✳ కవలలు లేక హైడ్రామ్నియోస్ వున్న గర్భిణీలు
- ✳ టాక్సీమియా వున్న గర్భిణీలు.
- ✳ కామెర్లు, మధుమేహం, గుండెజబ్బు అలాంటివి కల గర్భిణీలు.
- ✳ 7వ నెల తర్వాత రక్తస్రావం అయిన గర్భిణీలు
- ★ ఆర్. హెచ్‌నెగిటివ్ కలవారు, లేక క్రితం గర్భధారణలలో క్రింది సమస్యలు కల గర్భిణీలు
- ★ సమయానికి ముందే ప్రసవ నొప్పులు వచ్చిన గర్భిణీలు
- ★ గర్భంలో బిడ్డ చనిపోవడం.
- ★ పుట్టగానే బిడ్డ చనిపోవడం.
- ★ ప్రసవం తర్వాత విపరీత గర్భస్రావం (పి.పి.హెచ్.)
- ★ రెండు, మూడుసార్లు గర్భంపోవడం.
- ★ సిజేరియన్ అయ్యుండడం.

అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ అవసరమా ?

గర్భం నిలిచిన 8-10 వారాల లోపల ఓసారి అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ చేయాలి. దీనివల్ల గర్భం నిలిచిన కాలాన్ని స్పష్టంగా గుర్తించడం వీలవుతుంది. ఇది తెలిస్తే తదనంతరం తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల విషయంలో ఆలస్యం జరగకుండా ఉంటుంది.

రెండో పర్యాయం, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ గర్భధారణ తర్వాత 18 నుంచి 20 వారాల మధ్యకాలంలో చేయించుకోవాలి. దీనివల్ల గర్భం లోపలి పిండం స్థితి తెలుస్తుంది. అసహజమైన పెరుగుదల, పిండ నిర్మాణంలో ఉన్న ఇతరత్రా లోపాలు తెలుసుకోవడం ఈ దశలో సాధ్యమవుతుంది. అంతేకాదు, గర్భస్థ పిండానికి రక్త ప్రసరణ జరుగుతోందా లేదా ? అలాగే మూత్రపిండాలు తదితర ముఖ్య అవయవాలపై ఎటువంటి ఒత్తిడి పడుతోంది అన్న విషయాలను ఈ దశలో జరిపే స్కానింగ్ ద్వారా తెలుసుకోవడం సాధ్యమవుతుంది. వీటితో పాటు పిండం పెరుగుదలకు తగినట్టుగా మెదడు నిర్మాణం ఉందా లేదా అన్న విషయం కూడా తెలుసుకోవడం ఈ దశలో సాధ్యమవుతుంది.

మూడో పర్యాయం, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ప్రసవానికి కొన్ని రోజుల ముందు అవసరమవుతుంది. ఈ దశలో జరిపే ఈ స్కానింగ్ ద్వారా బొడ్డు తాడు స్థితి, పిండానికి ప్రాణవాయువు అందుతోందాలేదా వంటి విషయాలను తెలుసుకోవచ్చు. అలాగే పిండం చుట్టూ ఉచ్చుల్లా లూప్‌లున్నాయా అన్నది కూడా స్పష్టమవుతుంది. పిండం చుట్టూ లూప్‌లుంటే మాత్రం సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చేయక తప్పదు.

అమ్నియో సింటెసిస్ పరీక్ష

అమ్నియో సింటెసిస్ ప్రధానంగా గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యం గురించి జరిపే పరీక్ష. శిశువులో జన్యుసంబంధిత దోషాలు గుర్తించేందుకు జరిపే పరీక్ష ఇది. సుమారు 35 సంవత్సరాల తర్వాత వయసులో మహిళ గర్భం ధరిస్తే, అలాటివారి బిడ్డల కు జన్మతః కొన్ని సమస్యలు, లోపాలు ఉండే అవకాశం ఉంది. వాటిని గుర్తించటం కోసమే ఈ పరీక్ష. స్థానికంగా మత్తుమందు ఇచ్చి, గర్భిణి ఉదర కుహరంలో సూదిగుచ్చి, ఉమ్మనీటిని బయటకు తీస్తారు. ఈ ఉమ్మనీటిలో బిడ్డ కణాలు ఉంటాయి. వాటిపై జరిపే పరీక్షే ఇది. కానీ కొన్ని సందర్భాలలో అమ్నియో సింటెసిస్ వల్ల కూడా గర్భస్రావం జరిగే ప్రమాదం ఉంటుంది ! కనుక తప్పని సరి అని వైద్యులు చెబితే తప్ప, ఈ పరీక్ష చేయించుకోరాదు.



లింగ నిర్ధారణకు కాదు

దురదృష్టవశాత్తు - బిడ్డ ఆరోగ్యాన్ని తెలుసుకోవటానికి నిర్దేశించిన అమ్నియోసెంటసిస్ పరీక్షను లింగ నిర్ధారణ పరీక్షలుగా దుర్వినియోగం చేస్తున్నారు. ఫలితంగా ఈ పరీక్షల్లో గర్భస్థ శిశువు ఆడపిల్ల అని తేలితే, తల్లిగర్భమే ఆ బిడ్డకు సమాధి అవుతోంది. తల్లిగర్భంలో ఇంకా ప్రాణం పోసుకుంటున్న ఆడబిడ్డ ప్రాణాలకే ఎసరు తేవాలని ప్రయత్నించడం అమానుషం, గర్హనీయం. గర్భిణి ఆరోగ్యానికి నిర్దేశించిన పరీక్షలను ఆ కోణంలోనే చేయించుకోవటం శ్రేయస్కరం. అభిలషణీయం.

పరీక్షలు ఎందుకు ?

గర్భవతికి జరిపే సాధారణ రక్త పరీక్షల ద్వారా ఏం తెలుసుకోవడానికి వీలవుతుంది? హిమోగ్లోబిన్ శాతం, బ్లడ్ షుగర్ శాతం, తెలుసుకోవచ్చు. తద్వారా గర్భిణి ఇనుము, కాల్షియం, ఎంత అవసరమో కూడ తెలుస్తుంది. ఏ మహిళకైనా గర్భస్రావం జరగవచ్చన్న అనుమానం కలిగితే అప్పుడు బీటా హెచ్.సి.జి. సిరమ్ ప్రొజెస్టిరాన్ పరీక్షలు చేస్తారు. గర్భవతి మూత్రం పరీక్షించడం ద్వారా అల్బుమిన్, షుగర్, గురించి తెలుసుకోవడం సాధ్యమవుతోంది. 'అల్బుమిన్' స్థితి తెలిస్తే మూత్రపిండాల పనితీరు తెలుస్తుంది. అలాగే 'షుగర్' శాతం తెలిస్తే దానివల్ల ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యల్ని పసిగట్టవచ్చు.



భ్రూణదశలో శిశువు

భ్రూణ దశ శిశువులో రక్తనాళాలు కనబడెటట్లు ఉంటాయి. తలపైన కొన్ని వెంట్రుకలు ఉంటాయి. శరీరమంతటా వెంట్రుకలు ఉంటాయి బిడ్డపుట్టిన తరవాత ఈ వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి. మొండెం పెరుగుదల ఏడింతల నుంచి తొమ్మిదింతలు హెచ్చుతుంది. 3 నెలల దశలో చేతులు కాళ్లకన్నా పొడుగ్గా ఉంటాయి. తరువాత కాళ్లు పొడవై చేతుల పరిమాణాన్ని మించుతాయి. కాలివేళ్లు , చేతివేళ్లు, చిన్నగా ఉంటాయి. ఈ దశప్రారంభమైన 4 నెలలకు అంటే 7 వ మాసంలో భ్రూణానికి ఈ వేళ్లు పూర్తిగా ఏర్పడి భ్రూణ దశ చివరిలో గోళ్లుకూడా ఏర్పడతాయి. 3 నెలలలో లోపలి అవయవాలన్నీ ఏర్పడినందువల్ల భ్రూణదశలో అవి కార్యనిర్వహణ ప్రారంభిస్తాయి. భ్రూణహృదయ స్పందనము 14 లేదా 16 వారాలలో వినబడుతుంది.

గర్భవతి అయిన 3 నెలలకు భ్రూణం కదలికలు ముఖ్యంగా కాళ్లు చేతులు కదలించడం తల్లికి తెలుస్తుంది. వివిధ భ్రూణాలు వివిధరకాలుగా కదులుతాయి. దొర్లడం మెలికలు తిరగడం కాళ్లుచేతులు కొట్టుకోవడం, వెక్కిళ్లు రావడం మొదలైనవి జరుగుతాయి. 6–9 నెలల వరకు భ్రూణ చలనం హెచ్చుతుంది. 9 నెలలు వచ్చినప్పుడు భ్రూణం శరీర కదలికలు తగ్గుతాయి. భ్రూణదశలో కొన్ని అపాయాలు సంభవించవచ్చు. 6 నెలలనుంచి 9 నెలల వరకు అపాయాలు ఎక్కువ. గర్భవతి ఆహార లోపాలవల్ల భ్రూణం మేధాశక్తి దెబ్బతింటుంది. గర్భకాలం ఆఖరి నెలలలో ఆహార లోపాలవల్ల పళ్ల, దౌడల నిర్మాణము సరిగా జరగదు. గర్భవిచ్ఛిత్తి అపరిణత శిశువులు పుట్టడం, ప్రసవం కష్టం కావడం, అభివృద్ధిలో అవకతవకలు మొదలైన ప్రమాణాలు ఈ దశలో జరగవచ్చు.

గర్భిణీలలో ఉదయం పూట బాధలు

★ ఉదయం పూట గర్భిణీ అనారోగ్యానికి కారణం ఏమిటి

గర్భం దాల్చిన సమయంలో శరీరంలో హార్మోన్లు పెరుగుతాయి. ఒక్కసారిగా జరిగిన ఈ మార్పు వల్లే గర్భిణి బాధలకు గురి కావాల్సి వస్తోంది. నిజానికి గర్భం దాల్చేందుకు, గర్భం నిలబడేందుకు సుమారు 30 రకాల హార్మోన్లు పనిచేస్తాయి. హార్మోన్ల కారణంగా గర్భిణికి ఉదయం పూట అనారోగ్యంగా ఉంటుంది. ఈ పరిస్థితి ప్రమాదం కాకపోయినా, జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

శరీరంలో హార్మోన్లు పెరిగినా, తరిగినా కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ప్రోజెస్టిరాన్ అనే హార్మోన్ తగ్గితే కడుపు ఖాళీ అయినట్టనిపిస్తుంది. అలాగే కండరాలన్నీ రిలాక్స్ అవుతాయి. వెంటనే ఆకలనిపిస్తుంది. ఏదైనా ఆహారం తీసుకోగానే మళ్ళీ యధా స్థితికి చేరుకుంటారు. అయితే వెంటనే ఆ బాధనుంచి బయటపడలేరు. కొంచెం సమయం తీసుకుంటుంది. ఈ తేడా కూడా ఒక కారణం ఉందని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. అందుకే ఖాళీ కడుపుతో వుండటం వల్ల వికారంగా వుంటుందని అంటున్నారు. హెచ్.సి.జి. రెట్టింపయితే మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ మరీ ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈస్ట్రజెన్ హార్మన్ వివిధ రకాలుగా పని చేస్తుంది. ఆఖరకు అదో రకమైన వికారపు వాసనను కూడా ప్రేరేపిస్తుంది. వాంతులయ్యాక నోరంతా ఓ రకమైన వాసన వచ్చేస్తుంది. ఆ వాసనకు కారణం ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోనే.

★ గర్భిణికి ఉదయంపూట ఎలా ఉంటుంది ?

గర్భిణి ఉదయమే ఆహారం తీసుకోకపోతే కడుపు ఖాళీ అయి వికారమనిపిస్తుంది. ఇక తీసుకున్న ఆహారం అరగకపోవడంతో ఈ వికారంతో పాటు వాంతుల రూపంలో బయటకు వచ్చేస్తుంది. బద్ధకం, ఒళ్ళు నొప్పులు, శరీరం వణకడం ఇవన్నీ తీసుకునే ఆహారం, ద్రవపదార్థంపైనే ఆధారపడి వుంటాయి. అంతేకాకుండా శరీర ఉష్ణోగ్రతను బట్టి కూడా ఈ బాధలు ఎదురవుతుంటాయి. బలహీనంగా వున్నా, తగిన బరువు లేకపోయినా కూడా వణుకు, చలి తదితర ఇబ్బందులు కనిపిస్తాయి. తలనొప్పి రావడానికి ఆ సమయంలో తగినంత ఆహారం తీసుకోకపోవడమే కారణం. డీహైడ్రేషన్ వల్ల నోరు ఎండిపోయినట్టనిపిస్తుంది. పెదాలు తడారిపోతాయి.

మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ చిహ్నాలు

గర్భం దాల్చిన వారికి ఉదయం పూట బాధల గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పక్కర్లేదు. మొదటి మూడు నెలల్లో ప్రతిరోజు నిద్రలేవగానే ఈ బాధలకు గురి కావాల్సిందే. తలనొప్పి, బద్ధకం, ఒళ్ళు నొప్పులు, వికారపు వాసన, ఎలర్జీ నోట్లో నీళ్ళు ఊరడం జరుగుతుంది.

ఒక్కోసారి నోరు ఎండిపోయినట్టనిపించడం, పెదాలు తడారిపోవడం, వణకడం, విరేచనాలవడం, చిన్న చిన్న శబ్దాలకే భయపడిపోవడం, చలి... ఇలాంటి బాధలు ఎదురవుతాయి. ఇవి పైకి కనిపించేవి మాత్రమే. వీటిని మార్నింగ్‌సిక్‌నెస్‌గా భావించవచ్చు.

కడుపులో వికారం, తలనొప్పి, కళ్ళు తిరగడం, ఒళ్ళంతా చెమటలు పట్టడం, చికాకు, వాంతులు... ఇవన్నీ చవిచూడాల్సిందే. అయితే ఈ బాదధలన్నీ అందరికీ ఎదురవుతాయని భయపడక్కర్లేదు. శరీర తత్వాన్ని బట్టి మార్నింగ్‌సిక్‌నెస్ ప్రభావం వుంటుంది.

ఈ బాధలన్నీ చాలా వరకు ఉదయం వేళల్లోనే కనిపిస్తాయి. కానీ కొందరిలో మాత్రం మధ్యాహ్నం సమయంలో, సాయంత్రం వేళల్లో, అర్థరాత్రి సమయంలోనూ ఇబ్బంది పెడుతుంటాయి.

ఈ సిక్‌నెస్ ప్రతి చర్యలు ప్రతి రోజు ఒకే సమయంలో కనిపిస్తాయి. ఉదయం వేళల్లో వచ్చే సిక్‌నెస్ బెడ్ పార్టనర్ శ్వాసపై కూడా ఆధారపడి వుంటుంది. అలాగే మధ్యాహ్నం వేళల్లో కనిపించే సిక్‌నెస్ ఆరోజు ఉదయం వండే వంటల వాసనపై ఆధారపడి వుండవచ్చు. సాయం వేళల్లో అయితే ఆరోజు వాతావరణ పరిస్థితులు, చేసిన పనులను బట్టి వుంటుంది. అయితే ఏ సమయంలో ఎదురైనప్పటికీ మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ అనీ, ప్రెగ్నెన్సీ సిక్‌నెస్ అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

ఎన్నాళ్ళీ బాధలు :

మెడికల్ జర్నల్ లేదా ఇతరాత్రా ఆరోగ్య పుస్తకాలు ఈ బాధలు మొదటి నెల మాత్రమే ఎదురవుతాయని చెబుతున్నాయి. చాలా తక్కువ మందిలో మాత్రం బిడ్డను ప్రసవించేంత వరకు రోజూ కనిపిస్తాయి.

ఉదయం పూట అనారోగ్యానికి

గర్భిణి మందులు వాడవచ్చా ?

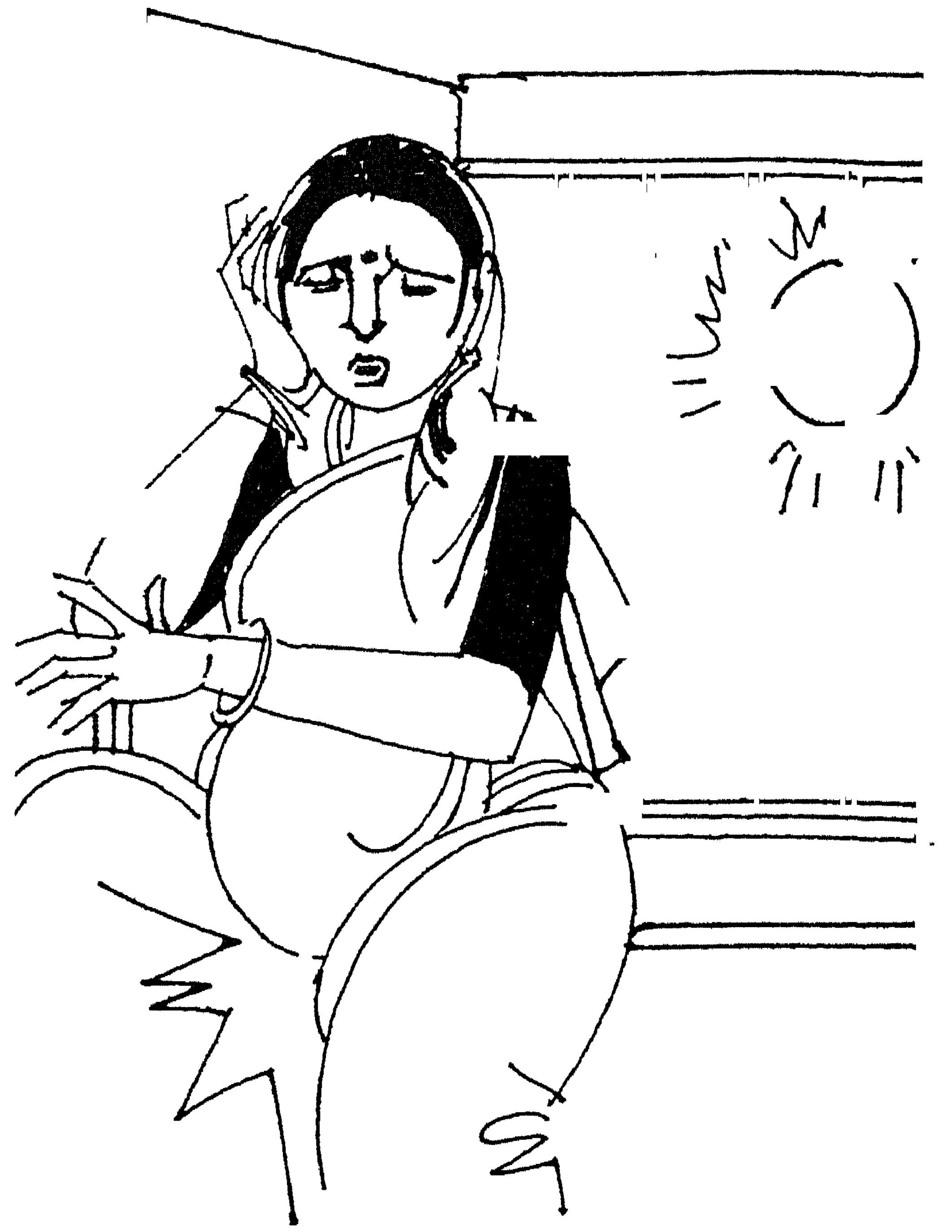
ఉదయంపూట బాధలను మందుల ద్వారా తొలగించుకోకూడదు. మందులు వాడితే ఇంకాస్తా ఇబ్బంది పెడతాయి. అయితే ఊరటకలిగించేందుకు కొన్ని కారకాలను ఉపయోగించుకోవచ్చు. మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ నివారణకు పొటాటో చిప్స్ బాగా ఉపకరిస్తాయి. ఎందుకంటే అందులో సోడియం, పొటాషియంతో పాటు అవసరమైన మినరల్స్ కూడా వున్నాయి.

వాంతులు ఎక్కువగా అవుతుంటే పొటాటో చిప్స్ తీసుకోవడం మంచిది. అల్లం రసం కూడా మంచిగా పని చేస్తుంది. నిమ్మకాయ, ఊరగాయల విషయం వేరేగా చెప్పక్కర్లేదు. రోజూ ఉదయం లేవగానే గ్లాసుడు నీళ్ళల్లో నిమ్మ రసం కలుపుకుని తాగడం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యదాయకం. ఒక్కోక్కసారి నిమ్మకాయను వాసన పీల్చినా బాధల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

★ మార్నింగ్ సిక్‌నెస్‌కు ఉపశమనం ?

మార్నింగ్‌సిక్‌నెస్‌కు ఉపశమనం గా చాలా మంది డాక్టర్లు బి6 విటమిన్‌ను వాడమని సలహా యిస్తారు. అయితే వాస్తవానికి దీనివల్ల అంతగా ఉపయోగం వుండదని మెడికల్ జర్నల్‌పత్రికలు వివరిస్తున్నాయి. మార్నింగ్‌సిక్‌నెస్ తగ్గాలంటే సుమారు 19 రకాల పోషకపదార్థాలు తీసుకోవాల్సి వుంటుంది. వీటిని తీసుకునే కన్నా ఈ బాధలను భరించడమేనయమని పిస్తుంది.

విటమిన్లు, మినరల్స్ తీసుకోవడం సాధ్యమైతే మాత్రం ఇవి మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ బాధలను తగ్గించడమే, కాకుండా ప్రసవ సమయంలో ఇబ్బందులను కూడా దూరం చేస్తాయి. మార్నింగ్‌సిక్‌నెస్ నుంచి పూర్తిగా దూరమైనా ఇబ్బందే. అలా పూర్తిగా దూరం చేసుకుంటే ఆ తరువాత అనేక దుష్ఫలితాలు ఎదురయ్యే అవకాశం వుంది. మరీ ఇబ్బందిగా వుంటే మాత్రం అనుభవజ్ఞులైన డాక్టర్‌పర్యవేక్షణలో ఓ వారం రోజుల పాటు వుంటే సరి. అంతే కాని ఆందోళన పడి హడావిడిగా ఇష్టం వచ్చిన మందులు వాడి ఇబ్బందులు 'కొని' తెచ్చుకోకండి.



గర్భవతులకు కొన్ని సలహాలు

ఎలర్జీ, వికారాన్ని కలిగించే వాసనలు పీల్చకూడదు.
ఇబ్బంది పెట్టే శబ్దాలకు దూరంగా వుండాలి.
ఆకలి అనిపించక ముందే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.
ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు వుండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
ఆహారవేళల్ని తు. చ. తప్పకుండా పాటించాలి.
తాజాగా పండ్ల రసాలను తీసుకోవాలి.
చల్లదనాన్ని అందించే పుచ్చకాయ, శక్తినిచ్చే యాపిల్ పండ్లతో పాటు బంగాళ దుంపతో చేసిన చిప్స్ తీసుకోవాలి.
మరీ వికారంగా వుంటే మాత్రం నిమ్మకాయ ఊరగాయను చప్పరిస్తూ వుండాలి. నిమ్మకాయ వాసనను పీల్చుతూ వుండాలి.
ఆందోళన చెంది అనవసరమైన మందులు వాడకూడదు.
ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే మార్నింగ్ సిక్‌నెస్ నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

గర్భిణీ గమనించాల్సిన అంశాలు

★ఆఖరి బహిష్టు తేది బాగా జ్ఞాపకముంటే దానిని బట్టి ప్రసవమయే తేది లెక్కవేయడానికి వీలవుతుంది. నెలల కణుగుణంగా బిడ్డపెరుగుతూందా, లేదా అనేవి నిర్ణయించడానికి అవకాశముంటుంది. రక్తపోటు, హిమోగ్లోబిన్ శాతం, బరువు మొదలైనవి తెలుసుకోవడం తల్లి, బిడ్డల ఆరోగ్య పరిరక్షణ దృష్ట్యా ఎంతో ముఖ్యం. తద్వారా అవి తరువాత సహజమైన మార్పులు చెందినదీ లేనిదీ గమనించవచ్చు.

★రెండు నెలలు నిండగానే గర్భిణి డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. చాలా కాలం పిల్లలు లేనివారు, ప్రతిసారి గర్భస్రావమవుతున్నవారు నెల తప్పగానే డాక్టర్ని సంప్రదిస్తే గర్భ నిర్ధారణచేసి, వెంటనే తగు చికిత్స మొదలు పెడతారు.

★ తల్లి ఆరోగ్యంపైన, బిడ్డ ఆరోగ్యంపైన ప్రభావం చూపించే అధిక రక్తపోటు, గుండెజబ్బు, మధుమేహం, సుఖవ్యాధులు, మూత్రసంబంధమైన యిన్ఫెక్షన్ మొదలైన వాటిని త్వరగా కనిపెట్టి అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడానికి, మందులు వాడడానికి అవకాశముంటుంది.

★ ఆహారం గురించి, శుభ్రత గురించి తగు సలహా నివ్వడానికవకాశముంది. ఒక వేళ మెడికల్ కారణాలవల్ల, సాంఘిక, ఆర్థిక పరిస్థితులవల్ల గర్భస్రావం చెయ్యవలసి వస్తే చెయ్యొచ్చు.

శాస్త్రీయమైన పరీక్షలు తల్లికి బిడ్డకు క్షేమం

పరీక్షకు వచ్చిన ప్రతిసారి గర్భిణి రక్తపోటు చూడాలి. రక్తపోటు 20 సంవత్సరాల వయసులో 120/80, 30 సంవత్సరాల వయసులో 130/80, 40 సంవత్సరాల వయస్సులో 135/85కు మించకూడదు. అధిక రక్తపోటు గుఱ్ఱపు వాతపు లక్షణం గనుక రక్తపోటు పెరుగుతుందని ఏమాత్రం అనుమానమొచ్చినా వెంటనే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.పరీక్షకు వచ్చిన ప్రతిసారి గర్భిణీకి బరువు చూడాలి. ఒక వేళ మొదటిసారి పరీక్షకు వచ్చినప్పుడే బరువు ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే బరువు తగ్గడాని కనువుగా నూనె, నెయ్యి, అన్నం బాగా తగ్గించి పప్పులు, కూరగాయలు, గ్రుడ్లు, మాంసం తీసుకోవాలి. బరువు ఎక్కువగా వున్నట్లయితే గుర్రపు వాతం రావడానికకి అవకాశముంది. స్థూలకాయం వుంటే బిడ్డ పరిమాణం, స్థితి తెలుసుకోవడం కష్టమవుతుంది. ప్రసవం కష్టమవుతుంది. గర్భం వచ్చిన దగ్గర్నుండి ప్రసవలయ్యేవరకు మొత్తం 20-24 పౌనుల వరకు పెరగవచ్చు. అయిదవ నెల దాటాకనెలకు నాలుగు పౌనులకు మించి బరువు పెరిగిందంటే అది ప్రమాద సూచిక.

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవాలి

ప్రసవ సమయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే తల్లికి బిడ్డకు ధనుర్వాతం రావడానికవకాశముంది. ధనుర్వాతం రాకుండా నిరోధించడానికి గర్భిణి స్త్రీకి ఏడవ నెలలోను, ఎనిమిదవ నెలలోను, తొమ్మిదవ నెలలోను 'టెటనస్ టాక్సాయిడ్' ఇంజక్షన్ యివ్వాలి. అలాగే ఇతర వ్యాధులను ఎదుర్కొనే శక్తిని పెంపొందించుకోవాలి.

గర్భంతో వున్నపుడు విపరీతంగా బరువు పెరగడానికి ముఖ్యకారణం ఇద్దరికిసరిపడా తినాలనే అభిప్రాయంతో అతిగా తినడం, గర్భిణిశరీరానికి నీరుపడితే కూడా బరువు పెరగొచ్చు. ఒంటికి నీరుపట్టడం గుర్రపు వాతపు లక్షణం గనుక వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించి తగు చికిత్స తీసుకోవాలి. ''మూత్ర పరీక్ష '' చేసి అల్బుమిన్ ,షుగర్ వున్నాయో లేదో చూచి అవసరమైన చికిత్స యివ్వాలి. మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్ వుందీ లేనిదీ కూడా చూడాలి. మూత్రంలో 'ఆల్బుమిన్' వుండడం గుర్రపు వాతపు లక్షణం.

'రక్తపరీక్ష' చేసి రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ ఎంత వుందో తెలుసుకుని, ఒక వేళ రక్తహీనత గనుక వుంటే అవసరమైన ఆహారం, మందులు తీసుకోవాలి. సుఖవ్యాధులు వున్నదీ లేనిదీ రక్తపరీక్షవల్ల తెలుస్తుంది. సుఖవ్యాధులవల్ల వికలాంగులయిన శిశువులు పుట్టడానికి, శివువులు కడుపులో చనిపోవడానికి అవకాశముంది గనుక వీటిని ఎంత త్వరగా గుర్తించి చికిత్స యిస్తే అంత మంచిది.

బ్లడ్‌గ్రూప్ , ఆర్.హెచ్. టైప్ తెలుసుకోవాలి. గర్భిణీ రక్తం ఆర్. హెచ్. నెగిటివ్, ఆమె భర్త రక్తం ఆర్. హెచ్ పాజటివ్ గనుక అయితే శిశువు రక్తం విరిగిపోయే ప్రమాదముంది. అందువల్ల ముందుగా గుర్తించినట్లయితే అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడాని కవకాశముంటుంది.

ఏ బాధలు, అవాంతరాలు లేనప్పుడు ఏడవనెల నిండే వరకు నెలకోసారి, తొమ్మిదవ నెల పడే వరకు 15 రోజులకోసారి, తరువాత వారానికోసారి డాక్టరుతో పరీక్ష చేయించుకోవాలి.



చనిపోయిన పిండం లోపల వుందని తెలియగానే తల్లికేం ప్రమాదం జరుగుతుందోనని ఆందోళనపడతారు. చనిపోయిన పిండం లోపలవుండడంవల్ల చాలా అరుదుగా తల్లి రక్తంలో రక్తాన్ని గడ్డకట్టించే శక్తి లోపించడం జరుగుతుంది. అది తప్ప సామాన్యంగా మరే ఆపద రాదు. చనిపోయిన పిండం సామాన్యంగా మూడువారాల్లో బయటపడిపోతుంది.

ఒకోసారి వారాలు, నెలలు కూడా పట్టవచ్చు. కాని లోపల చనిపోయిన పిండం వుందంటే పేషెంట్ ఆందోళనతో తల్లడిల్లిపోతుంది గనుక ఏదో విధంగా పిండం బయటపడేలా ప్రయత్నిస్తారు. మూడు నెలలలోపు గర్భానికి పెద్ద యిబ్బందేం వుండదు. మూడో నెల దాటాకపిండం బయటపడడానికి కొంత శ్రమ తీసుకోవాల్సి వుంటుంది.

విశ్రాంతి అవసరం

ఒకసారి రక్తస్రావం కనిపించాక గర్భం నిలవడానికి మందులు ఎంత అవసరమో కదలకుండా పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవడం మానసిక ప్రశాంతత అంతే అవసరం. చాలామంది గృహిణులకిది యింట్లో సాధ్యమయే పని కాదు. యీ సమయంలో హాస్పటల్లో చేరి పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవడం తప్పనిసరి. తక్కువ మోతాదులో నిద్రమాత్రలు తీసుకోవడం వల్ల మానసిక ఆందోళన తగ్గుతుంది. గర్భాశయపు కదలికలు కూడా తగ్గి రక్తస్రావం ఆగిపోవడానికి అవకాశముంటుంది.

గర్భాశయపు నిర్మాణంలో లోపమా !?

గర్భాశయం వెనుకకు తిరిగివుంటే సరిచెయ్యొచ్చు. గర్భాశయపు నిర్మాణంలో వుండే కొన్ని లోపాల్ని ఆపరేషన్ ద్వారా సరిచెయ్యొచ్చు. గర్భాశయపు ముఖద్వారం వదులుగా వున్నట్లయితే నాలుగవ నెల నిండగానే ఒక ప్రత్యేకమైన ఆపరేషన్ ద్వారా నైలాన్‌తోగాని, సిల్కుతోగాని బిగించి మూయవచ్చు. తిరిగి నెలలునిండాక నొప్పులు ప్రారంభమయినప్పుడు ఈ నైలాన్నిగాని, సిల్కునుగాని కత్తిరించాలి. కొంతమంది డాక్టర్లు ప్రసంవం రావడానికి రెండు వారాలు ముందే కత్తిరించుతారు. పిండం సవ్యంగా పెరగడానికి కావలసిన హార్మోన్లు సరయిన పరిమాణంలో వున్నాయో లేవో తెలుసుకోవడానికి మూత్రం పరీక్ష చెయ్యాలి. వజైనెల్ స్మియర్ ద్వారా కూడా తెలుసుకోవచ్చు.

ధైర్యమే బలం

గర్భం వచ్చిన దగ్గర్నుండి భయంతో వణికిపోయే తల్లికి ఓదార్పు

అవసరం. ధైర్యాన్ని, ప్రోత్సాహాన్ని యిస్తూ వుండాలి. యింట్లో వాళ్ళు, డాక్టరూ కూడా, ఆమె భయాన్ని, ఆందోళనల్ని నిర్లక్ష్యంగా తీసిపారేయక, ఓపికగా అర్థం చేసుకుని సున్నితంగా తొలగించాలి. మానసిక ఆందోళన లేకుండా చూడాలి. నెల తప్పిందని అనుమానం రాగానే ప్రయాణాలు మానెయ్యాలి. దాంపత్య జీవితం గడపకూడదు .

గర్భంతో పాటు వచ్చే వ్యాధులు !

గర్భిణి జననేంద్రియాల్లో వచ్చే కొన్ని మార్పులవలన యోనిలో మామూలుగా ఉండే ద్రవాలు అధికమవుతాయి. గర్భంతో వున్నప్పుడు తెల్లబట్ట ఎక్కువగా అవడం సహజం.

యోనిలో ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినప్పుడు తెల్లటి, పలచటి, తీగలుసాగే డిశ్చార్జి అవుతుంది. నెలలు నిండే ముందు దీనిలో కొంచెం రక్తం కూడా కలసి బ్లీడింగ్ అవుతూంది. ఒకోసారి దుర్వాసన, నురగతో కూడిన ఆకుపచ్చ లేక పసుపు డిశ్చార్జి అయి విపరీతమైన దురద, మంట వుంటాయి. ఈ స్థితిలో వారం రోజులు దాంపత్య జీవితం గడపకూడదు.

గర్భంతో వున్నప్పుడు ''ఫంగస్'' ఇన్ఫెక్షన్ వస్తుంది. తెల్లటి, చిక్కటి పెరుగులాంటి డిశ్చార్జి అవుతుంది. డిశ్చార్జి కంటే ఎక్కువ దురద బాధపెడుతుంది. డాక్టరుని సంప్రదించి యోని బయట లోపల రాసుకుంటే యీ యిన్ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది. భర్తకు కూడా చికిత్స అవసరం. యోని ముఖద్వారం చుట్టూ చిన్న చిన్న పిలకల్లాంటివి బయల్దేరి ఒకోసారి చాలా పెద్దవిగా అయి ప్రసవానికి అవరోధాన్ని కలిగించవచ్చు. తెల్లబట్ట ఎక్కువగా అవుతున్నప్పుడు ''వైరస్'' ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే ఇవి పెరుగుతాయి. ముందు తెల్ల బట్టకు చికిత్స చేస్తే చిన్న పిలకల్ని ప్రసవమయాక తీసివేయవచ్చు. పెద్దవి వుంటే ముందే తీసేయాల్సి రావచ్చు.

పిండం పెరుగుదలలో అవకతవకలు

పిండం గర్భిణి గర్భాశయంలో కాకుండా కడుపులో, అండాశయం, అండవాహిక మొదలైనచోట్ల పెరగడానికి అవకాశముంది. పిండం అలా పెరిగినప్పుడు దాన్ని 'ఎక్టోపిక్ ప్రెగ్నెన్సీ' అని అంటారు. నెలతప్పాక వికారం, రొమ్ముల నొప్పి మొదలైన లక్షణాలన్నితో బాటు పొత్తికడుపులో విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది. నొప్పితోపాటు స్పృహతప్పిపోతున్నట్లుగా అనిపిస్తుంది. తరువాత కొంచెం బ్లీడింగ్ మొదలవుతుంది. ముందు పొత్తికడుపులో తీవ్రమైన నొప్పివచ్చి, స్పృహ తప్పిపోతున్నట్లనిపించి, తరువాత బ్లీడింగ్ గనుక అయితే పిండం గర్భాశయంలో పెరగడం లేదేమోనని అనుమానించి వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి. గర్భస్రావం కంటే యిది ప్రమాదమైంది.

రక్తస్రావంలో ముత్యాలు

పిండనిర్మాణంలో వచ్చే కొన్ని మార్పుల వల్ల ముత్యాలు ముత్యాలుగా వుండే పెద్ద ''మాస్'' ఏర్పడుతుంది. నెల తప్పిన దగ్గర్నుండి మామూలుగా గర్భిణీకి వుండేచిహ్నాలన్నీ వుంటాయి. వేవిళ్ళు మరీ ఎక్కువగా వుంటాయి. ఎప్పుడూ ఒంట్లో బాగోనట్లుగా, అలసటగా, నీరసంగా వుంటుంది. రెండు నెలలు నిండిన దగ్గర్నుండి కొంచెం కొంచెంగా ఒకోసారి ఎక్కువగా గాని రక్త స్రావం అవుతుంది.

గర్భాశయం పరిమాణం వుండవలసిన దానికంటే పెద్దదిగా వుండి, శిశువు అవయవాలకు బదులుగా సాధారణంగా వుంటుంది. ఒకోసారి గుర్రపువాతపు లక్షణాలుంటాయి. గర్భాశయంపరిమాణం నాలుగు నెలలకు మించి వున్నప్పుడు కడుపుకు ఎక్స్-రే తీస్తే తెలుస్తుంది. రక్త స్రావం అవుతున్నప్పుడు ముత్యాల్లాంటివి పడితే నిస్సందేహంగా ముత్యాలగర్భిణి అని నిర్ధారించవచ్చు. ముత్యాల గర్భిణి అని నిర్ధారించగానే మందులతోగానీ, ఆపరేషన్ తోగాని, గర్భస్రావం చెయ్యడానికి ప్రయత్నించాలి.

గర్భిణీలు - దురదలు :

దురదలు గర్భిణీకి చాలా తరచుగా వస్తుంటాయి. దురదలు మరీ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు నిద్రపట్టక చాలా బాధ పడతారు. ఎందువల్ల వస్తూందోనన్న ఆందోళనతో క్రుంగిపోతారు. దురదలు ఒళ్ళంతా వుండొచ్చు. ఒక్కోసారి బాహ్య జననేంద్రియాల దగ్గర మాత్రమే వుండొచ్చు. ఒళ్ళంతా దురదలు చర్మవ్యాధులు వల్లగాని, మధుమేహం , పచ్చ కామెర్లు, రక్తంలో దోషం వచ్చినప్పుడు, విరేచనంలో పాములున్నప్పుడు వస్తాయి. మూత్రం, విరేచనం రక్త పరీక్షచేసి దురదకు కారణమేమిటో తెలుసుకుని చికిత్స చెయ్యాలి. యోని లోను బాహ్య జననేంద్రియాల దగ్గర రక్తనాళాలు పొంగి నపుడుగాని, శుభ్రం కోసం రసాయన పదార్థాలు వుపయోగిస్తుంటే దురదలు వస్తాయి. నైలాను లాంటి కృత్రిమ డ్రాయర్లు ఉపయోగిస్తే విపరీతమైన దురద వస్తూంటుంది. సామాన్యంగా ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్ వలన యీ దురద వస్తూ వుంటుంది. యోనిలోని ద్రవాన్ని పరీక్ష చేసి యీ ఇన్ఫెక్షన్ని నిర్ధారించవచ్చు. దురద రాగానే కొంత మంది డెట్టాల్ వేసిన నీటితో కడుక్కోవడం, నొప్పి తెలవకుండా ఆయింట్ మెంట్స్ రాసుకోవడం చేస్తుంటారు. అలా చెయ్యడంవల్ల యింకా ఎక్కువవుతాయి.

వాంతులు గర్భానికి సూచనలా ?

వాంతులు, వికారం మొదలయి గర్భం వచ్చిందేమో నన్న అనుమానాన్ని కలిగిస్తాయి. కొంతమందికవి తక్కువగా వుంటాయి. కొంతమందికి నోట్లో పెట్టుకున్నది పెట్టుకున్నట్లు వాంతి అయిపోతూ వుంటుంది. సామాన్యంగా మూడు నాలుగు నెలల తరువాత తగ్గిపోతాయి. కొంతమందికి ప్రసవ మయ్యేదాక వుంటాయి. వాంతులు చాలా ఎక్కువగా వున్నపుడు ప్రాణానికి ప్రమాదం కలగవచ్చు. ఒక్కోసారి ప్రమాదం జరగకుండా వుండడానికి బిడ్డను తీసేయాల్సి రావచ్చు.

వాంతులు గర్భంవల్లా లేక ఎపెండిసైటిస్, మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్, బ్రెయిన్‌ట్యూమర్, అన్నాశయంలో ఇన్ఫెక్షన్ మొదలైన వాటివల్లో తెలుసుకోవాలి. ముత్యాలగర్భంలో వాంతులు ఎక్కువగా అవుతాయి.

మలబద్ధకం లేకుండా చూచుకుని వాంతులు తగ్గే వర కు పిండిపదార్థా లెక్కువగావున్న ఆహారాన్ని తక్కువ తక్కువగా ఎక్కువసార్లు తీసుకోవాలి. నూనె పదార్థాలు, కారం, మషాలా, పచ్చళ్ళు తినగూడదు. వాంతులు మరీ ఎక్కువగా వున్నపుడు డాక్టరు సలహానుసరించి మందులు వాడాలి.

ముందు నెలల్లోనే కాకుండా ఒక్కోసారి నెలలు నిండే ముందుకూడా వాంతులు ఎక్కువగా అవుతాయి. పచ్చకామెర్లు, మూత్రంలో ఇన్ఫెక్షన్, గుర్రపువాతం, ఉమ్మనీరు, ఎక్కువ అవడం అప్పుడయే వాంతులకు కారణం.

ప్రసవం కష్టం !

సామాన్యంగా శిశువు పెద్దదిగా వుంటే కనుక ప్రసవం కష్టమవుతూ వుంటుంది. శిశువు రావడానికి దారి సరిపోదనే అనుమానమొస్తే సిజేరియన్ చెయ్యాలి. లేదా అవకరం లేదని ఎక్స్-రే ద్వారా నిరూపించాలి. ఎక్కువ గంటలు నొప్పులతో బాధపడడం తల్లికి శిశువుకు కూడా మంచిది కాదు, రక్తం గ్లూకోజ్ స్థాయి తక్కువ కాకుండా చూచుకోవాలి.

ప్రసవం తరువాత తల్లి రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి తగ్గిపోవడానికి అవకాశముంది. దానికనుగుణంగా 'ఇన్సులిన్' డోస్ తగ్గించాలి. ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా జాగ్రత్తగా వుండాలి. ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చిందంటే దానివల్ల వచ్చే బాధలు తగ్గడం కష్టం.

హాస్పటల్‌కు రాగానే చికిత్స

1. రక్తం ఎంత పోయిందో పరీక్షించాలి.
2. గర్భం ఎన్నో నెలో తెలుసుకోవాలి.
3. బిడ్డ బ్రతికి వున్నదో, చనిపోయిందో నిర్ధారించుకోవాలి.
4. మాయ గర్భాశయంలో ఎంత క్రిందకు వుందో పరిశీలించాలి.
5. శిశువు తలతో వుందో, ఎదురుకాళ్ళతో వుందో తేల్చుకోవాలి.
6. ఎన్నో కాన్పో తెలుసుకోవాలి.
7. గర్భాశయం క్రింద భాగమైన సర్విక్స్ బిడ్డ రావడానికి అనుకూలంగా విచ్చుకుంటూందో, లేదో గ్రహించాలి.
8. ప్రసవ నొప్పులు మొదలయ్యాయో, లేదో తెలుసుకోవాలి.

పరిస్థితులు అనువుగా వుంటే సాధారణ ప్రసవానికి ప్రయత్నించాలి. తల్లీ బిడ్డలక్షేమం కోసం అవసరమైతే సిజేరియ ఆపరేషన్ చెయ్యాలి.

ప్రసవసమయంలో పిల్లల డాక్టరు దగ్గర వుండి శిశువు బాగా ఊపిరి తీసుకుంటానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. బేబీని వెచ్చగా వుంచాలి. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధి వస్తే దానికి చికిత్స చేయాలి.

గర్భవతి చేయతగినవి - చేయకూడనివి

త్వరగా లేచి తిరగడం వల్ల గర్భాశయం క్రిందకు జారిపోతుందని, బ్లీడింగ్ అవుతుందని, జ్వరం వస్తుందని అనుకుంటారు చాలామంది, బాలింతలు లేచి తిరగడంవల్ల అలా జరగదు. ఎంత త్వరగా వీలైతే అంత త్వరగా బాలింతలు పడక మీద ప్రక్కకు తిరగడం, కాళ్ళను కదపడం మంచిది. త్వరగా లేచి తిరగడంవల్ల ఏదో జబ్బులతో వున్నానన్న భావం కాక ఉత్సాహంగా వుంటుంది. గర్భాశయం త్వరగా సాధారణ స్థితికి రావడాని కవకాశముంటుంది. గర్భాశయంలోని ద్రవాలు తేలికగా బయటకు వచ్చేస్తాయి. పొత్తికడుపులో అవయవాలకు, కాళ్ళకు రక్తప్రసరణ బాగా జరుగుతుంది. త్వరగా లేచి తిరిగితే మంచిదంటే మామూలుగా అన్ని పనులూ చేసేయమని కాదు, బరువు పనులు చెయ్యగూడదు. ఎవరికైనా సరే లేచి తిరిగితే మంచిదని చెప్పాలి. తప్పితే బలవంతాన తేపి తిప్పకూడదు. మొదటి రోజున లేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకోడానికి తనంత తాను వెళ్ళవచ్చు.

గర్భం మీద క్షయవ్యాధి ప్రభావం

సరైన మందులు, జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నపుడు క్షయ వ్యాధి ఎక్కువవదు, కాని గర్భిణికి వాంతులు ఎక్కువగా వుంటే ప్రమాదం. ప్రసవ సమయంలో మత్తు యివ్వవలసి వస్తే జాగ్రత్తగా యివ్వాలి. సాధ్యమైనంత తక్కువ రక్తం పోయేలా చూడాలి. గర్భంమీద క్షయవ్యాధి ప్రభావం దాదాపు ఏమీ వుండదు. కానీ వ్యాధి మరీ యెక్కువగా వున్నప్పుడు నెలలు నిండక ముందే ప్రసవం కావడానికి కవకాశం వుంది.

గర్భంతో ఉన్నప్పుడు క్షయవ్యాధికి చికిత్స

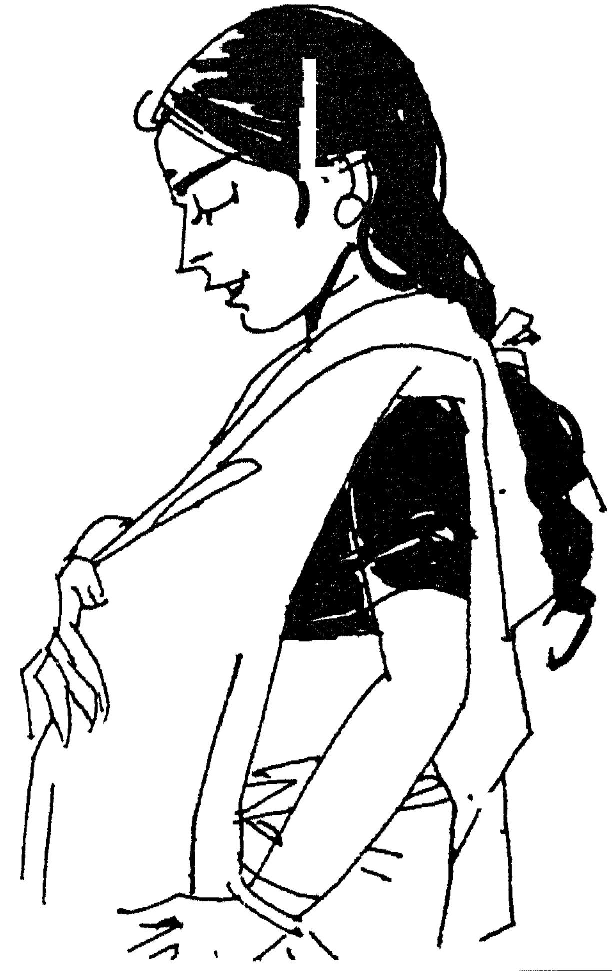
గర్భం రాకముందే క్షయవ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స చేయిస్తూ వుంటే గర్భం వచ్చాక కూడా అదే చికిత్సను కొనసాగించవచ్చు. కొన్ని మందులు ఇచ్చినందువల్ల బిడ్డకు చెముడొచ్చే అవకాశం స్వల్పంగా వున్నప్పటికీ తల్లిక్షేమం కోసం యివ్వక తప్పదు. ఒకవేళ గర్భం వచ్చాక వ్యాధిని గుర్తిస్తే కొన్ని పరీక్షలవల్ల ఏ మందు బాగా పనిచేస్తుందో తెలుసుకుని ఆ మందునే వాడవచ్చు. క్షయవ్యాధి గురించి ఊపిరితిత్తులకు ఆపరేషన్ ఏమైనా చెయ్యవలసివస్తే గర్భంతో వున్నప్పుడు చెయ్యకూడదు.

తల్లి వల్ల శిశువుకు క్షయవ్యాధి ప్రమాదం!

క్షయవ్యాధి క్రిముల్ని శిశువుకు చేరనివ్వదు. గనుక తల్లికి క్షయవ్యాధి వుంటే శిశువుకు పుట్టుకతో క్షయ వ్యాధి రావడం చాలా అరుదు. కాని పుట్టాక తల్లికి సన్నిహితంగా వుంటుంది గనుక వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు.

తల్లికి క్షయవ్యాధి తీవ్రంగా వున్నపుడు తల్లిని,శిశువును వేరుచేసి బిడ్డకు పోతపాలు పట్టాలి. తల్లి ఉమ్ములో క్షయ వ్యాధి క్రిములు లేనప్పుడు శిశువును తల్లి దగ్గర వుంచవచ్చు. కాని తల్లి పాలివ్వడం అంత మంచిదికాదు. క్షయ వ్యాధి బాగా తగ్గితే అప్పుడు శిశువుకు పాలివ్వచ్చు.

గర్భంవల్ల, కానుపువల్ల కంటే కానుపు వచ్చాక పనివల్ల, అలసటవల్ల, శిశువును సాకడంలో కలిగే శ్రమవల్ల వ్యాధి ఎక్కువవడంగాని, తిరగబెట్టడంగాని జరగొచ్చు. అందువల్ల ఆమె ఎక్కువ విశ్రాంతి తీసుకునేలా చూడాలి. శిశువు పుట్టాక రెండుసంవత్సరాల వరకు మళ్ళీ గర్భం రాకుండా జాగ్రత్తపడాలి.



ఇన్ఫెక్షన్ :

గర్భధారణ సమయంలో ముఖ్యంగా మొదటి 16 వారాలలో జర్మన్ మిజెల్స్ గర్భధారణ సమయంలో హార్మోనులపరంగా స్త్రీలలో ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకునే మార్పులే కారణమని చెప్పవచ్చు. వ్యక్తులపరంగా ఈ లక్షణాలలో తేడాలుండవచ్చు. ఇందుకు వ్యక్తిగత లక్షణాల మీద ఆధారపడి వారికి ఔషదాలను ఎంపిక చేయవలసి ఉంటుంది.

నెలనెలా క్రమం తప్పక వచ్చే రుతుస్రావాలు కన్పించకపోవడం మొట్టమొదటిగా మనం గమనించాల్సిన మార్పు అందరిలో గమనించాల్సి మార్పు అందరిలో కాకపోయినా కొందరిలో గర్భధారణ జరిగిన ఏడువ రోజున యోని నుంచి కొద్దిగా రక్తస్రావం జరుగుతుంది. దీనిని 'ఇంప్లాంటేషన్‌ల్ బ్లీడింగ్' అని వ్యవహరిస్తారు. ఈ రెండు మార్పులు గాకవారి స్తనాలు పెద్దవైనట్లుగా కనిపిస్తాయి. నిండుగా ఉంటాయి. కటి ప్రదేశంలో ఎక్కువ ఒత్తిడి. దానితో ఎక్కువసార్లు మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి వస్తుంది.

హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీ

బి.పి., డయాబెటీస్, గుండె, శ్వాసకోశ వ్యాధులు మొదలైన సమస్యతో బాధపడేవారు గర్భవతులైతే హైరిస్క్ ప్రెగ్నెన్సీగా పరిగణిస్తారు. ఈ కేసుల్లో గర్భధారణ పిండపరిణామాన్ని ప్రభావితం చేయవచ్చు. పెరిగేపిండం తల్లి ఆరోగ్యాన్ని కూడా ప్రభావితం చేయవచ్చు. ఈ కేసుల్లో వైద్య సహాయం తప్పనిసరి.

గర్భధారణ సమయాన్ని 280 రోజులుగా పరిగణిస్తారు. ఆఖరి రుతుస్రావం మొదటి రోజు లగాయితు 280 రోజులుగా నిర్ధారించడం జరుగుతుంది. పిండకణం రూపొందిన లగాయితు ఈ కాలాన్ని 266 రోజులుగా గుర్తించవచ్చు. ★

వైద్య సేవలు పొందుతున్న సగటు గర్భిణీలు

దేశము / రాష్ట్రము	వైద్య, పరీక్షలు చేయించుకున్న గర్భిణీలు	హెల్త్ వర్కర్ సేవలు లభించిన గర్భిణీలు	రెండు డోస్‌ల టెటనస్ టాక్సాయిడ్ వాక్సిన్ తీసుకొన్న గర్భిణీలు	ఇనుము, ఫోలిక్ ఏసిడ్ మాత్రలను పొందిన గర్భిణీలు
భారతదేశము	49.2	21.0	53.8	50.5
గ్రామీణ ప్రాంతం	41.1	24.3	-	-
పట్టణ ప్రాంతం	76.8	9.8	-	-
౼రళ	96.6	26.5	89.8	91.2
పంజాబు	85.9	7.8	82.7	73.6
తమిళనాడు	78.2	40.4	90.1	84.1
మహారాష్ట్ర	69.4	23.3	71.0	70.6
పశ్చిమబెంగాల్	68.4	13.7	70.4	56.3
హర్యానా	67.0	11.9	63.3	59.9
ఆంధ్రప్రదేశ్	65.6	41.0	74.8	76.4
కర్ణాటక	64.8	41.9	69.8	74.9
గుజరాత్	50.0	36.6	62.7	69.3
ఒరిస్సా	38.4	53.8	53.8	49.9
మధ్యప్రదేశ్	36.3	19.7	42.8	44.3
ఉతరప్రదేశ్	30.2	16.5	37.4	29.5
బీహారు	26.4	11.1	30.7	21.4
రాజస్తాన్	23.1	11.5	28.3	29.2

ఇంటర్నేషనల్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఫర్ పాప్యులేషన్ సైన్సెస్ సేకరించిన సమాచారం ఆధారంతో ప్రపంచబ్యాంకు రిపోర్టు ఇచ్చిన పట్టిక

బాల్యం నుంచి రక్తహీనత !

రక్తహీనత స్త్రీలకు ప్రధాన అనారోగ్య సమస్యగా పరిణమించింది. ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రిశర్చి గతంలో హైదరాబాదు, న్యూఢిల్లీ, మద్రాసు, కలకత్తా నగరాల్లో ఈ అంశం మీద సర్వేను నిర్వహించింది. ఈ సర్వేలో, 1-14 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు ఆడపిల్లలలో 60 శాతం మంది అనీమియాకు గురయినట్లు తేలింది !

నాలుగు నగరాలలో రక్తహీనతకు గురైన పిల్లలు

నగరము	1-5 సం॥రాల మధ్య వయస్సు గల బాలబాలికల శాతం	6-14 సం॥రాల మధ్య వయస్సు గల బాలికల శాతం
హైదరాబాదు	65.5	66.7
కలకత్తా	94.4	95.3
మద్రాసు	23.3	18.3
న్యూఢిల్లీ	57.1	73.3

గర్భిణీలను కలవరపరిచే సమస్యలు

గర్భం వల్ల శరీరంలో మార్పులు

గర్భం ధరించినప్పుడు శరీరంలో ఉండే గ్రంథుల్లో, హార్మోన్లలో మార్పులు సంభవిస్తాయి. జుట్టు ఊడిపోవడం, బరువు పెరగడం, శరీరాకృతిలో మార్పు రావడం, చర్మ సంబంధిత సమస్యలు... మొదలైన వాటన్నిటికీ కారణం గ్రంథులు, హార్మోన్లలో సంభవించే మార్పులే. దీనికితోడు మానసికంగా ఒత్తిడికి, ఆందోళనకు లోనుకావడం సైతం ఈ సమస్యలను మరింత అధికం చేస్తాయి. అయితే ఇవన్నీ పరిష్కరించలేని సమస్యలుకావు. కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలతో వీటిని నివారించవచ్చు. ప్రసవానంతరమూ అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండచ్చు.

జుట్టు ఊడిపోతోందా?

గర్భం ధరించిన తరవాత కొంతమందికి విపరీతంగా జుట్టూడిపోతుంటుంది. ప్రసవానంతరం ఈ సమస్య మరింత తీవ్రమయ్యే అవకాశమూ ఉంది. అయితే ఇది సాధారణంగా కనిపించే సమస్యే. దీనికి అంతగా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. హార్మోన్ల అసమతౌల్యం, పోషకాల లోపం దీనికి ప్రధాన కారణాలు. ఐరన్, అయొడిన్, విటమిన్ ఎ, బి అధికంగా లభించే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ద్వారా ఈ సమస్యను నివారించవచ్చు. పోషణ, రక్తప్రసరణ సవ్యంగా ఉంటే జుట్టు తొందరగా పెరుగుతుంది. ఊడిపోయిన జుట్టు మళ్లీ వస్తుంది. కాబట్టి ప్రసవానంతరం తరచుగా నూనెతో మర్దనా చేస్తుండడం; నాణ్యత కలిగిన హెయిర్ టానిక్కులు, హెయిర్ ప్యాక్స్ వంటివి వాడుతుండడం వల్ల ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు.

స్ట్రెచ్ మార్క్స్

ప్రసవానంతరం చాలా మందిని బాధించే సమస్యల్లో ప్రధానంగా చెప్పుకోవాల్సింది స్ట్రెచ్‌మార్క్స్ గురించి. సాధారణంగా- పొత్తి కడుపు, తొడలు, మోచేతులు, స్తనాల పైన ఈ గీతలు కనిపిస్తుంటాయి. గర్భం ధరించిన తరువాత శరీరపు బరువు పెరిగి, ప్రసవానంతరం తగ్గిపోతుంది. ఈ సమయంలో చర్మం ఎక్కువగా సాగడమే- స్ట్రెచ్ మార్క్స్‌కి కారణం. విటమిన్ 'ఇ'తో కూడిన క్రీములు ఉపయోగించి ఈ గీతల్ని పోగొట్టవచ్చు.

ఆహారం ఇద్దరికి సరిపోవాలి...

'గర్భం ధరించిన మహిళ ఇద్దరికి సరిపడే ఆహారం తీసుకోవాలి. గర్భం ధరించడమంటే మన కడుపులో మరో జీవికి ప్రాణం పోయడం. మన శరీరంతో పాటు కడుపులోని బిడ్డ జీవకణాలు ఎదిగేందుకూ ఆహారాన్ని అందించాల్సి ఉంటుంది. ఆ బాధ్యత మనదే! దీనిని సక్రమంగా నిర్వర్తించడం కోసమే గర్భం ధరించిన మహిళ- తీసుకునే ఆహారం విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలి. మామూలప్పటికన్నా ఈ సమయంలో శరీరానికి మరిన్ని కెలోరీలు అధికంగా అవసరమవుతాయి. ప్రత్యేకించి గర్భం ధరించిన తరవాత రెండో అర్ధభాగంలో- అంటే చివరి నాలుగైదు నెలల్లో ఈ అవసరం మరింత ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనిని గుర్తించి, పోషకాలతో కూడిన సమతులాహారం తీసుకోవడం అవసరం.

వివిధ ప్రొటీన్లు, ఖనిజాలు, విటమిన్లతో కూడిన ఆహారానికి ప్రాముఖ్యమిస్తూనే, అది తేలికగా జీర్ణమయ్యేలా జాగ్రత్తపడాలి. శరీర స్వభావం, వాతావరణ స్థితిగతులు, చేసే వృత్తి ఉద్యోగాలు, వ్యక్తిగత అలవాట్లు... మొదలైన అంశాలను బట్టి సైతం గర్భవతి తీసుకోవాల్సిన ఆహారంలో మార్పులూ చేర్పులూ చేయాల్సి ఉంటుంది. వివిధ హార్మోన్లు, గ్రంథుల్లో సంభవించే మార్పుల వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే సమస్యలను పక్కన బెడితే; తీసుకునే ఆహారం, జీవన శైలి సక్రమంగా ఉంటే సాధారణంగా ఈ సమయంలో ఇబ్బందులూ ఏర్పడవు.

మేలు చేసే నడక

శరీరం బరువు విపరీతంగా పెరిగిపోకుండా ఉండాలంటే వ్యాయామాలు చేయడం తప్పనిసరి. అయితే ఇంతకు ముందు వ్యాయామాలు చేయడం అలవాటులేని మహిళలు గర్భం ధరించిన తరవాత కొత్తగా మొదలుపెట్టకూడదు. అయితే నడక మాత్రం ఎలాంటివారికైనా మంచిది. శరీరాకృతిని నియంత్రించడమే కాకుండా ఆరోగ్యానికి సైతం ఎన్నో రకాలుగా మేలు కలిగించే నడక ఉత్తమమైన వ్యాయామం.

చర్మం పైన ముడతలా ?!

సాధారణంగా కడుపుతో ఉన్న మహిళలు ఎంతో అందంగా కనిపిస్తారు. చక్కటి రంగొస్తారు. చర్మం నునుపుదేలి ప్రకాశిస్తుంటుంది. హార్మోన్లలో సంభవించే మార్పులే ఇందుకు కారణమవుతాయి. అయితే అందరిలోనూ ఇలాగే జరగాలని లేదు. ఒక్కోసారి కొంత మందిలో చర్మం పొడిగా మారుతుంది. ముడతలు పడతాయి. చర్మంపైన 'ప్యాచ్' లాగా, పొడల్లాగా ఏర్పడతాయి. దట్టమైన మాస్క్‌లాగా ఏర్పడుతుంది.

సాగిపోకుండా ఉండాలంటే...

స్తనాల్లో వచ్చే మార్పులు గర్భధారణ సమయంలో తీవ్రంగా కలచివేసే మరొక సమస్య. గర్భం ధరించిన తరవాత స్తనాల పరిమాణం పెరుగుతుంది. బరువు అధిక మవుతుంది. ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయమేంటంటే- వక్షోజాల్లో కండరాలతో కూడిన టిష్యూలేవీ ఉండవు. అందు వల్ల ఇవి బరువు పెరిగి, సాగిపోకుండా ఉండాలంటే వాటికి చక్కటి సపోర్టునివ్వాలి. ప్రత్యేకించి గర్భధారణ సమయంలో ను, ప్రసవానంతరం పాలిచ్చే రోజుల్లోనూ వక్షోజాలకు ఆధారాన్నిచ్చే లోదుస్తులు ధరించాలి. నిత్యం క్రమపద్ధతిలో చేసే మాసేజ్ వల్ల కూడా ఫలితముంటుంది. ప్రత్యేకించి ఈ సమయంలో స్తనాల సాగిపోకుండా ఉండడానికి వ్యాయామాలు ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

గర్భిణీ చర్మంలో మార్పులు

గర్భంతో వున్నప్పుడు ''మెలనిన్'' అనే పిగ్మెంట్ ఎక్కువ అవడం వల్ల రొమ్ము మొనలు నల్లబడతాయి. నుదుటి మీద, చెక్కిళ్ళమీద నల్లటి మచ్చలు వస్తాయి. బొడ్డు దగ్గర్నుండి పొత్తి కడుపు మీద నల్లటి చారలు వస్తాయి. బాహ్య జననేంద్రియాలు నల్లబడతాయి. గర్భిణీస్త్రీకి కార్టిసోన్ ప్రభావం వల్ల చర్మం క్రింద ఎక్కువ క్రొవ్వుచేరి సాగదీయడంతో చర్మపు లోపలి పొరలు విడిపోయి పొట్టమీద తొడలమీద, పైచేతుల మీద తెల్లటి మచ్చలు పడతాయి.

చర్మం ఎర్రబడడం-దురద

గర్భిణికి చర్మపు ముడతలు ఎక్కడ వుంటే అక్కడ ఎర్ర బడి, దురద వస్తుంది. రొమ్ముల క్రింద, పొత్తికడుపుకింద, పొత్తి కడుపుకి తొడలకి మధ్య వస్తుంది. ఈ ప్రదేశాల్లో తేమగా, వేడిగా వుండడంవల్ల వ్యాధి క్రిములు త్వరగా చేరి పెరిగి బాధడతాయి.

అవగాహన పెంచుకోండి...

తొమ్మిది నెలలూ గడిచి, పండంటి పాపాయికి జన్మనివ్వా లంటే ప్రారంభం నుంచీ- వివిధ అంశాలపట్ల అవగాహన కలిగుండాలి. గర్భవతికి ఈ అవగాహన లేనట్లయితే కుటుంబ సభ్యులే కలిగించడానికి ప్రయత్నించాలి. అయితే చాలా మందిలో ఈ స్పృహ కొరవడడం వల్ల గర్భధారణ సమయం లోను, ఆ తరవాతా తలెత్తే ప్రతి సమస్యనూ భూతద్దంలోంచి చూసి, ఆందోళనకు లోనవుతుంటారు. అయితే నిజానికి ఇలా ఆంధోళన అవాల్సిన అవసరం ఎంతమాత్రం లేదు. వేటినైతే తీవ్రమైన సమస్యలుగా పరిగణిస్తున్నారో అవన్నీ సాధారణ మైనవే. దాదాపుగా అందరూ లోనయ్యేవే. కాబట్టి వాటి గురించి అతిగా ఆలోచించి, మనసు పాడుచేసుకోవద్దు. ఆయా సమస్యల గురించి అవగాహన పెంచుకుని, నివారించడానికి ప్రయత్నించడం, అవసరాన్ని బట్టి డాక్టర్‌ని సంప్రదించడం మంచిది.

ఆస్పత్రిలో పురుడు అవశ్యం

★ ఐదో కాన్పు నుండి తరువాత పురుళ్ళకు కొన్ని ప్రమాదాలు జరిగే అవకాశముంది కాబట్టి వాళ్ళు హాస్పటల్లోనే ప్రసవమవడం మంచిది.

★ గత ప్రసవంలో శిశువు వచ్చాక ఎక్కువగా రక్తస్రావమయినా, మాయ త్వరగా రాకపోయినా, మళ్ళీ అలాగే జరిగే ప్రమాదముంది గనుక హాస్పిటల్లో చేరాలి. గుండెజబ్బు, మధుమేహం, క్షయ, తీవ్రరక్తహీనత మొదలైన జబ్బులు వున్నప్పుడు ప్రసవసమయంలో ప్రమాదాలు సంభవించే అవకాశం వుంది గనుక హాస్పిటల్లో ప్రసవమవడం మంచిది.

★ శిశువు సరైన స్థితిలో లేనప్పుడు, గర్భంలో కవలలున్నప్పుడు, గత ప్రసవంలో శిశువు చనిపోవడం, పుట్టగానే చనిపోవడమో జరుగుతున్నప్పుడు, శిశువు వచ్చేదారి సరిపోదని అనుమానంగా వున్నప్పుడు హాస్పిటల్లో పురుడు పోసుకోవడం మంచిది. గత ప్రసవంలో సిజేరియన్ చేసి, గర్భకోశంలో కణితిలు తియ్యడానికి ఆపరేషన్‌చేసి వున్నా డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో ప్రసవమవడం మంచిది.

★ నెలలు నిండకముందే ప్రసవం జరుగుతున్నప్పుడు, బరువు తక్కువ పిల్లలు పుడుతున్నప్పుడు, ఆర్. హెచ్. నెగటివ్ బ్లడ్ గ్రూప్ వున్న స్త్రీలు, 30 సంవత్సరాలు పైబడ్డాక మొదటిసారి గర్భవతులైన స్త్రీలు, పెళ్ళయిన చాలా కాలం తరువాత గర్భం వచ్చినస్త్రీలు, స్థూలకాయులు యింట్లో పురుడు పోసుకుందామని కూర్చోవడం శ్రేయస్కరం కాదు.

గర్భిణీల సందేహాలు

సమతుల పోషకాహారం తీసుకోవడం వల్ల తల్లి తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకో గలుగుతుంది. గర్భస్థ శిశువు ఆరోగ్యం తల్లిమీద ఆధారపడి ఉంటుంది. తల్లి నుండి తనకు కావలసిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటుంది. అందువలన ఒక స్థాయివరకు ఆహారం లోపం వున్నప్పుడు శిశువు ఆరోగ్యంపై అంతగా ప్రభావం ఉండదు.

గర్భిణి సమృద్ధిగా సమగ్ర పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోక పోతే, తనతో పాటు శిశువు ఆరోగ్యం దెబ్బతింతుంది. ఆహార లోపం వల్ల అపరిపక్వ శిశు జననం జరుగుతుంది. శిశువు మానసిక, శారీరక వైకల్యంతో పుట్టే ప్రమాదం ఉంది. ఆహార లోపం తీవ్రంగా ఉండే శిశువు తల్లి గర్భంలోనే చనిపోయే ప్రమాదం కూడా ఉంది ! లేదా ప్రసవం తరువాత త్వరగా మరణించవచ్చు!

ఆహార సమతౌల్యం

చాలామంది గర్భిణీలు ఎక్కువ ఆహారం తీసుకుంటే ప్రసవం కష్టమవుతుందని భయ పడి తిండి పూర్తిగా తగ్గించేస్తారు. తిండి తగ్గించినందువల్ల తల్లి ఆరోగ్యం పాడవుతుంది, అంతేకాని సుఖ ప్రసవం అవుతుందనే నమ్మకం లేదు.

గర్భిణి ఆహారం తక్కువ తినడమెంత హానికరమో అదేపనిగా ఎక్కువ తినడమూ అంతే హానికరం, గర్భంతో వున్నప్పుడు, స్థూలకాయం ప్రమాదాలు తెచ్చిపెడుతుంది. అంతేకాక స్థూలకాయం మృత శిశు జనన అవకాశాలను ఎక్కువ చేస్తుంది. రకరకాల పిండివంటల్ని అతిగా తినడం అనర్థం.

గర్భిణీ ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి ?

గర్భిణీ పోషక పదార్థాలుండే ఆహారాన్ని, తేలికగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాల్ని తీసుకోవాలి. గర్భిణీ మామూలుగా త్రాగేదాని కంటే ఒక లీటర్ ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. అది విరేచనం, మూత్రం సాఫీగా అవడానికిది దోహదం చేస్తుంది. కాచి వడపోసిన గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగడం వల్ల గర్భిణికి మూత్ర సంబంధమైన 'ఇన్ఫెక్షన్స్ ' రాకుండా ఉంటాయి.

గర్భిణీ తీసుకోవలసిన ఆహారము

(ఒక రోజుకు)

1. బియ్యము, గోధుమలు, జొన్నలు, రాగి. (1/2 కె.జి.)
2. పప్పులు - శెనగ, కంది, పెసర మొ. - ఒక కప్పు,
3. ఆకుకూరలు- తోటకూర, గోంగూర, చింతచిగురు, కాలీఫ్లవర్, బచ్చలి, మునగాకు - 1/4 కె.జి.
4. దుంపకూరలు - తరిగినవి 1/2 కె.జి. (2 ఔన్సులు)
5. కాయగూరలు- తరిగినవి 1/2 కె.జి. (2 ఔన్సులు)
6. పాలు లేదా పెరుగు - 1/2 లీటరు
7. బెల్లం - తరిగినది 1/4 కప్పు
8. నెయ్యి, నూనె - 1/4 కప్పు
9. పండ్లు - 10

శిశువు శరీర నిర్మాణానికి, పెరుగుదలకు, శరీరంలో ప్రతి అణువులో జరిగే రసాయన ప్రక్రియలకు ఎంతో శక్తి ఖర్చవుతుంది. ఆహారం ఈ శక్తిని అందిస్తుంది. ఆహారం అందించే శక్తిని 'కేలరీ'లలో కొలుస్తారు. మామూలుగా స్త్రీకి రోజుకు 1500 కేలరీలను సమకూర్చే ఆహారం కావాలి, గర్భిణి కి రోజుకు 2,800 నుండి 3,000 కేలరీల ఆహారం అవసరం.

సామాన్యంగా గర్భిణీలు తమకు అవసరమైన మేర సమగ్రాహారాన్నే తీసుకుంటారు. కొందరికి ఎక్కువ శక్తి నందించే మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు పదార్థాలు తినే అవకాశం వుండదు. వారి చవకగా దొరికే ప్రధానమైన ఆహారం పిండి పదార్థం. గ్రుడ్లు, మాంసము, లివర్, పప్పులు మొదలైన వాటిల్లో మాంసకృత్తులు వుంటాయి. వెన్న, నెయ్యి, నూనె మొదలైనవి క్రొవ్వు పదార్థాలు, బియ్యము, గోధుమలు, జొన్న మొదలైనవి పిండిపదార్థాలు. గర్భిణీపిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు కలిగిన సమగ్ర ఆహారాన్ని తీసుకోవడం అవసరం. గర్భిణీలు అసమతుల ఆహారాన్ని ఎక్కువ తినడం కన్నా సమతుల పౌష్టికాహారాన్ని తినడం తల్లీ బిడ్డల ఆరోగ్యానికి మంచిది.

ఆహారపదార్థాలు - అవి నిర్వహించే పనులు

దార్థాలు	ప్రధాన పోషకాలు (అవి లభించే ఆహారపదార్థాలు)	ఇతర పోషకాలు
నిచ్చే పదార్థాలు	కార్బోహైడ్రేట్లు, క్రొవ్వు పదార్థాలు, గింజధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు వంటనూనెలు నెయ్యి, వెన్న, కాయలు. నూనె గింజలు ,చక్కెర	మాంసకృత్తులు, పీచు పదార్థాం, ఖనిజాలు కాల్షియం, ఇను మరియు బి- కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు . క్రొవ్వులో కరిగే విటమిన్లు, అత్యవసరం ఫ్యాటీ యాసిడ్లు. మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు.
ర నిర్మాణాలు	మాంసకృత్తులు, పప్పులు, కాయలు	బి – కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, నూనె గింజలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు క్రొవ్వు, పీచుపదార్థం, కాల్షియం, బి – కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, ఇనుము, అయోడిన్, క్రొవ్వు.
కపదార్థాలు	విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఆకుకూరలు ఇతర కూరగాయలు, పండ్లు మాంస పదార్థాలు	యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, పీచు పదార్థం, యితర కెరోటినాయిడ్లు పీచు పదార్థం, చక్కెర, మాంసకృత్తులు, క్రొవ్వు, గ్రుడ్లు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు.

ఆదాయాన్ని అనుసరించి పోషకాహారం

ఆహార నాణ్యత కుటుంబం ఆదాయంమీద ఆధారపడుతుంది. పరిమితాదాయం గలవారు ఆహారానికి తెలివిగా ఖర్చుచేయాలి. శరీరానికి కావలసినన్ని సమకూర్చలేని ఒకతరహా ఆహారానికే వారు ఖర్చు పెట్టకూడదు. పప్పుదినుసులు, కూరగాయల్లో కూడా పచ్చికూరలకు, ఆకుకూరలకు, దుంపకూరలకు ఆలోచించి ఖర్చు పెట్టాలి. రాగులు, జొన్నలు, వంటివి కూడా బలమైన ఆహారమని, ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయని మరువవద్దు. జామ, ఉసిరి వంటి చౌకగా లభించే పండ్లు కూడా ఎంతో శ్రేష్టమైనవి.

పోషక విలువలు వృధాకాకూడదు

పోషక పదార్తాలు వృధా కానివ్వకుండా జాగ్రత్తపడుతూ ఆహారాన్ని ఉడికి,చేప్పుడు పాత్రలమీద మూతలు పెట్టాలి. అధికంగా ఉడికించటంవల్ల విటమిన్లు నష్టమవుతాయి. మూతపెట్టి, తక్కువ నీటిలో ఉడికించినప్పుడు విటమిన్లు నష్టంకావు. కూరలు ఉడికిన నీటిలో ఖనిజలవణాలు అధికంగా ఉంటాయి. అందువలన ఆ నీటిని పారబోయకూడదు. ఆ నీటితో రసం పెట్టుకోవచ్చు. వేపుడు కూరలకన్న ఉడికించిన కూరలు మంచివి. కూరగాయలు పొట్టుతీసి, తరిగి, శుభ్రంగా కడిగి, వండుకోవాలి. కొన్ని కూరగాయలను పచ్చివే – సలాడ్ రూపంలో తీసుకోవచ్చు. సోడా ఉప్పుతో విటమిన్లు, ముఖ్యంగా విటమిన్ బి నష్టమవుతాయి.

గర్భిణీల, బాలింతల ఆహారం

పుట్టేబిడ్డ అవసరానికి తగ్గట్లు – తన శరీర ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకునేందుకు మహిళలు తగిన పోషకాహారం తీసుకోవాలి.

గర్భవతిగా ఉన్నప్పుడు పాల ఉత్పత్తికి ఆహారం ఎక్కువ తీసుకునేలా చూడాలి.

గింజధాన్యాలు మొలకెత్తినపప్పులు, పులియబెట్టిన ఆహారం , పాలు, మాంసం గ్రుడ్లు, కూరగాయలు, పండ్లు తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.

ఫోలేట్ పుష్కలంగా ఉన్న ఆహారపదార్థాలు తినాలి. గర్భిణీ స్త్రీలకు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఎక్కువ కావాలి. లేకపోతే రక్తకణాల పరిమాణం తగ్గి, రక్తహీనతకు దారితీస్తుంది. ఆకుకూరలు, పప్పులు, పప్పుదినుసులు, కాయలు, కాలేయం వంటివి ఫోలిక్‌యాసిడ్‌ని ఎక్కువగా అందిస్తాయి.

దీనివలన బిడ్డ ఎక్కువ బరువుతో పుట్టడంతో బాటు, పుట్టుకతో వచ్చే అవలక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఐరన్(ఇనుము) అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవటం వలన గర్భస్థదశలో రక్తహీనత ఏర్పడకుండా చేయటం, పిల్లలు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి గురికాకుండా ఉండటం, తల్లుల మరణాలు, శిశువులు తక్కువ బరువుతో పుట్టే ప్రమాదాలను తప్పించటం వంటి ప్రయోజనాలున్నాయి.

గర్భిణీలు తినకూడని ఆహారం

కారం, మషాళా, ఇంగువ, మిరియాలు, పచ్చళ్ళు వీటిని గర్భిణీ తీసుకోకూడదు. నీళ్ళు బాగా తాగాలి. ఆహారం కడుపు నిండుగా తిని ఆపసోపాలు పడేకంటే, తక్కువ తక్కువగా ఎక్కువ సార్లు తింటే మంచిది.

ఆహార లోపం వల్ల జరిగే గర్భస్రావాల్ని, మృతశిశు జననాల్ని, నెలలు నిండకముందే పుట్టే అర్భకపు పిల్లల్ని మరచిపోవద్దు. బలవర్ధకమైన ఆహారం వీటిని చాలావరకు నిరోధిస్తుందనే సత్యాన్ని గుర్తిస్తే మంచిది.

విటమిన్‌లు వ్యాధి నిరోధకాలు

కారట్స్, ఆకుకూరలు, కాడ్‌లివర్ ఆయిల్, షార్క్‌లివర్ ఆయిల్ మొదలైన వాటిలో విటమిన్'ఎ' ఎక్కువగా వుంటుంది. కళ్ళు, చర్మసంబంధమైన కొన్ని వ్యాధులు రాకుండా వుండడానికి ఏ విటమిన్ ఎక్కువగా వున్న ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

విటమిన్ - బి నరాలకు, కండరాలకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. వికారం, వాంతుల్ని తగ్గిస్తుంది. దంపుడు బియ్యం, కొబ్బరి నీళ్ళు, మొలకెత్తిన గింజలు, ఉల్లి మొదలైన వాటిలో విటమిన్ బి లభిస్తుంది.

విటమిన్ - 'సి' రక్తనాళముల శక్తిని పెంపొందించి రక్తస్రావాన్ని అరికడుతుంది, అలాగే రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించేది, రక్త కణాల నిర్మాణానికి తోడ్పడేది. విటమిన్ 'సి' నారింజ, నిమ్మ, ఉసిరి, టమాటో, మొదలైన వాటిలో వుంటుంది. ప్రసవసమయంలో రక్తస్రావం ఎక్కువ కాకుండాను, ప్రసవమయాక ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా వుండేందుకు, విటమిన్ - 'సి' ఎక్కువగా వున్న పదార్థాల్ని గర్భిణీ తినాలి. గర్భస్రావాలను అరికట్టాలంటే ముఖ్యంగా 'సి' విటమిన్లు ఎక్కువగా వుండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

విటమిన్ -'డి' ఎముకలకు శక్తినిస్తుంది, పాలు, గ్రుడ్లు, కాడ్‌లివర్ ఆయిల్, షార్క్‌లివర్ ఆయిల్, వెన్న మొదలైన వాటిల్లో వుంటుంది. 'డి' విటమిన్ లోపిస్తే బిడ్డకు రికెట్స్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. సూర్యరశ్మివల్ల శరీరంలో విటమిన్ -'డి' వృద్ధి పొందుతుంది.

పిండోత్పత్తికి, పెరుగుదలకు విటమిన్'ఇ' అవసరం. గర్భస్రావం కాకుండాను, వికలాంగ శిశువులు పుట్టకుండాను ఇది కాపాడుతుంది. ఆకుకూరలు, ములగకాడలు, గోధుమ మొదలైనవాటిలో విటమిన్ ఇ వుంటుంది.

విటమిన్'కె' రక్తం గడ్డకట్టడానికి అవసరం, కాలీఫవర్, కాబేజి, సోయాబీన్స్, బచ్చలి, టమాటో మొదలైనవాటిలో ఇది వుంటుంది.

ఇనుము - ఉప్పు

శిశువుకి, మాయకి కొంత ఇనుము కావాలి. ప్రసవ సమయంలో కొంత రక్తం పోతుంది. అందువల్ల రక్తహీనత రాకుండా కాపాడుకోవడానికి ఇనుము పుష్కలంగా వుండే లివర్, మాంసము, ఆకుకూరలు తినాలి.

ఎక్కువగా ఉప్పు తింటే శరీరంలో ఎక్కువ నీరు నిలవ వుంటుంది. కనుక ఉప్పు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. మామూలుగా కూరల్లో వేసుకునే ఉప్పును తగ్గించవలసిన పనిలేదు, మొదటి మూడు నెలలలో వాంతులెక్కువగా వున్నప్పుడు ఉప్పును తగ్గించడం హానికరం!

కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ లోపిస్తే ... ! ?

తల్లికి, బిడ్డకు అవసరమైన కాల్షియం పాలల్లో వుంటుంది. పాలలో శరీరానికి కావలసిన చాలా పోషక పదార్థాలుంటాయి. రోజుకో లీటర్ పాలు తీసుకుంటే శ్రేష్ఠమని డాక్టర్లు సలహా యిచ్చినా చాలామందికిది సాధ్యం కాదు. కనీసం అరలీటర్ పాలన్నా తీసుకోవడం మంచిది.

గ్రుడ్లు, జున్ను, పాలు, మాంసము, లివర్ మొదలైన వాటిలో ఎముకల పెరుగుదలకు కావలసిన 'ఫాస్ఫరస్' వుంటుంది. కాల్షియమ్, ఫాస్ఫరస్ లోపించిన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డ పుట్టాక 'రికెట్స్' అనే వ్యాధి రావడానికి, పిప్పిపళ్ళు రావడానికి అవకాశం వుంటుంది. గర్భిణీ కాల్షియం తక్కువగా తీసుకుంటే ఆమె శరీరంలో వున్న కాల్షియంను బిడ్డ లాక్కోవడం వలన తల్లి లో కాల్షియం బాగా తగ్గిపోయి ఎముకలకు సంబంధించిన వ్యాధి వస్తుంది, అందువల్ల గర్భిణీ కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ వున్న పదార్థాలను తగినంతగా తీసుకోవాలి.

విశ్రాంతి విలువ వెలలేనిది

గర్భిణీకి తగు విశ్రాంతి, నిద్ర, అవసరం, రాత్రి తొమ్మిది గంటలు నిద్ర, మధ్యాహ్నం కనీసం ఒక గంట విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అలా విశ్రాంతి తీసుకోవడం వల్ల కాళ్ళకు నీరు పట్టడం, కడుపుకు నీరు పట్టడం మొదలైనవి నిరోధించవచ్చు. కాళ్లు తలగడమీద ఎత్తుగా పెట్టుకొని ఒక ప్రక్కకు తిరిగి పడుకోవడం మంచిది. అలా పడుకోవడం వల్ల రక్తనాళాల మీద శిశువు ఒత్తిడి లేకుండా రక్తప్రసరణ జరుగుతుంది.

గర్భిణీకి వ్యాయామం అవసరమా?

ఉల్లాసాన్ని కలిగించే తేలికపాటి వ్యాయామం మంచిదే. సగటు స్త్రీకి యింటిపనే పెద్ద వ్యాయామం, కాని గర్భిణి కి మానసిక విశ్రాంతి అవసరం. రోజూ చేసే పని విసుగు పుట్టిస్తుంది. ఉల్లాసాన్ని కలిగించదు. రోజువారీ రొటీన్ నుంచి తప్పించుకుని కొంచెం సేపు అందమైన ప్రకృతిలో స్వచ్ఛమైన గాలి స్పర్శని అనుభవించగలిగితే మంచిది. తద్వారా క్రొత్త ఉత్సాహం ఉరకలు వేస్తుంది. కొంతమంది అదృష్టవంతులకు తప్ప, చాలా మందికి ఇది కమ్మని కలగానే మిగిలిపోతున్నది.

గర్భిణీ అలసట రానంతవరకు నడవడం, నవ్వడం, ఆహ్లాదాన్ని కలిగించే పుస్తకాలను చదవడం, మనసుకు హాయిని గొలిపే సంగీతాన్ని వినడం మంచిదని వైద్య శాస్త్ర వేత్తలు సూచిస్తున్నారు. ఇవన్నీ మంచి వ్యాయామాలే. అయితే ఈత కొట్టడం, గుఱ్ఱపు స్వారీ చెయ్యడం, ఆటలాడటం, సైకిల్, కారు నడపడం అంత మంచిది కాదు.

గర్భిణీ ప్రయాణం చేయవచ్చా ?

గర్భిణీకి అలసట తెప్పించేంత ప్రయాణం చెయ్యడం మంచిది కాదు, గర్భస్రావాలయ్యేవారు, నెలలు నిండక ముందే ప్రసవించేవారు, గర్భంతో వున్నప్పుడు ప్రయాణాలు మానుకుంటే మంచిది. ప్రయాణం చెయ్యడం వల్ల గర్భిణి కి అలసట కలగడమే కాకుండా, బిడ్డ దెబ్బతినడం కూడా జరుగుతుంది. నెలలు నిండాక ప్రయాణంచేసే మధ్యలో నొప్పులు మొదలయ్యాయంటే ఎంతో ఆంధోళన! అసౌకర్యం! ఒకోసారి ప్రమాదం సంభవించవచ్చు. కారులో దూరపు ప్రయాణాలు చేస్తున్నప్పుడు ఏకధాటిన వెళ్లకుండా మధ్య మధ్యలో ఆగి విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది. కొండలమీదకి ప్రయాణం అసలే మంచిది కాదు.

గర్భిణీ విమాన ప్రయాణం చెయ్యడంలో రెండు సమస్యలున్నాయి, గర్భం తాలూకు వికారానికి, విమాన ప్రయాణం తాలుకు వికారం తోడవుతుంది. ఎత్తుకు వెళ్ళిన కొద్ది గాలిలో ప్రాణ వాయవువు తగ్గుతుంది. ప్రాణ వాయువు సరిపోకపోతే లోపల శిశువు దెబ్బతినడానకి కవకాశముంది. మూడు నెలలకు ముందు, ఎనిమిది నెలలు దాటాక విమాన ప్రయాణం చెయ్యగూడదు. కాన్పు లెక్కువైన కొద్దీ విశ్రాంతి మరీ అవసరం. కానీ.... చాలా మంది స్త్రీలకు పిల్లలు ఎక్కువయిన కొద్దీ పని ఎక్కువ అయి విశ్రాంతి ఎండమావే అవుతోంది.

గర్భిణీ రతిలో పాల్గొనవచ్చా ?

ఈవిషయంలో భిన్నాభిప్రాయాలున్నాయి. భార్యా భర్తలు రతిలో పాల్గోని ఆనందించగలిగినప్పుడు నిషేధించాల్సిన పనిలేదు. కాని ప్రతిసారి గర్భస్రావం జరుగుతున్నప్పుడు - గర్భం వచ్చిన దగ్గర్నుండి ప్రసవమయ్యేవరకు రతిలో పాల్గోకుండా వుంటే మంచిది. గర్భస్రావం కాని వారు కూడా రెండు నెలలు నిండిన దగ్గర్నుండి నాలుగవ నెల సగపడేదాకాను, ఎనిమిదవ నెల వచ్చాక రతిలో పాల్గోవడం మంచిది కాదు. గర్భం వచ్చాక ఏ సమయంలోనైనా బ్లీడింగ్ అయితే తరువాత ప్రసవమయ్యే వరకు సంభోగించకూడదు. నెలలు నిండాక కలవడంవల్ల, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి ప్రసవ సమయంలోను, తరువాత కొన్ని బాధలు రావచ్చు. రతిలో పాల్గోనేటప్పుడు వెల్లకిలాకాకుండా ప్రక్కకి తిరిగి పడుకోవడంవల్ల పిండానికి ప్రమాదం కలుగకుండా వుంటుంది.

గర్భిణీ –స్నానం

గర్భిణీ మరీ వేడి నీళ్లతోగానీ, మరీ చల్లనీటితో గానీ, స్నానం చెయ్యకూడదు. ఎక్కువ వేడి నీళ్లతో స్నానం చేసినప్పుడు స్నానం చేసి పైకి లేవగానే స్పృహతప్పి పోతున్నట్లనిపిస్తుంది. ఒకోసారి స్పృహ తప్పిపోతుంది కూడా. శుభ్రమైన గోరువెచ్చటి నీటితో స్నానం చేయడం వల్ల - శరీర ఉష్ణోగ్రత క్రమబద్ధం అవుతుంది. అది మనసుకు హాయిగా ఉంటుంది.

గర్భిణీలు మందులు వాడవచ్చా ?

గర్భం తాలూకు హార్మోన్ల ప్రభావం వల్ల గర్భిణి తరచుగా మలబద్ధకంతో బాధపడుతుంది. ఐరన్ మాత్రలు తీసుకుంటున్నప్పుడే బాధ మరీ అధికమవుతుంది. నీళ్ళు సమృద్ధిగా త్రాగి, పండ్లు, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తిని మలబద్ధకాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు. మరీ అవసరమయినప్పుడు డాక్టర్‌ని సంప్రదించాలి.

దంతాల పరిశుభ్రత :

పళ్ళను, చిగుళ్ళను శుభ్రంగా వుంచుకోవడం ఎప్పుడూ అవసరమే. గర్భంతో వున్నప్పుడు మరీ అవసరం. ప్రతిరోజు ఉదయం, రాత్రి భోజనమయాక పళ్ళు తోముకుంటే మంచిది. గర్భంతో వున్నపుడు బిడ్డ తల్లినుండి కాల్షియంను లాక్కుంటుంది. గనుకపిప్పిళ్ళ బాధ ఎక్కువయే అవకాశం వుంది. చివరిమూడు నెలల్లో పళ్లు పీకించుకోవడం మంచిది కాదు.

గర్భిణీలు ఎలాంటి దుస్తులు ధరించాలి?

గర్భంతో వున్నప్పుడు వదులుగా, హాయిగా ఊపిరి పీల్చుకోవడానికి, కాళ్ళు చేతులు స్వేచ్ఛగా కదపడానికి అనువుగా వుండే నూలు దుస్తుల్ని వేసుకోవాలి. బ్రాసియర్లు వక్షోజాల్ని అణిచేవి కాకుండా సపోర్టు యిచ్చేవిగాను, వక్షోజపు మొనల్ని నొక్కివేయకుండా వుండేవిగాను చూచుకొని ధరించాలి.

గర్భిణీలు ఎలాంటి చెప్పులు వేసుకోవాలి ?

గర్భంతో వున్నపుడు ఎత్తు చెప్పులు, ధరించడం మంచిది కాదు. ఎత్తు చెప్పులు వేసుకోవడం వల్ల గర్భంతో వున్నప్పుడు పడిపోకుండా నడవడానికి నడుముని యింకా వంచాల్సి వస్తుంది. దీనివలన ఎముకలమీద, కండరాలమీద ఒత్తిడి ఎక్కువయి నడుమునొప్పి, కండరాలు పట్టేయడంలాంటి బాధలొస్తాయి. కొంచెం హీల్ వున్న చెప్పులు వేసుకోవాలి, అసలు హీల్ లేని చెప్పులు మంచిదికాదు.

ధూమపానం గర్భిణీలకు ప్రమాదం

మనదేశంలో మధ్యతరగతి స్త్రీలకు ధూమపాను సమస్య లేదు . చుట్ట త్రాగడం అడ్డపొగ వెయ్యడం (కాలుతున్నవైపు చుట్టను నోట్లో పెట్టుకుని పొగపీల్చడం) లాంటివి కొన్ని ప్రాంతాలలో స్త్రీలు చేస్తున్నారు. వారిలో గర్భిణీలు కూడా ఉండడం ఆశ్చర్యం. గర్భిణీ ధూమపానం ఆమెతో పాటు బిడ్డకు ప్రమాదకరం. బాగా విలాసమయ జీవితాన్ని గడిపే కొంత మంది స్త్రీలు సిగరెట్స్ కాల్చడం పరిపాటిగానే వుంది. ఆరోగ్య రీత్యా ధూమపానం సేవించడం నిషేధం.

గర్భిణీకి నడుము నొప్పి :

గర్భిణి స్త్రీలు చాలా తరచుగా నడుము నొప్పితో బాధపడుతూ వుంటారు. ''ఈస్ట్రోజన్ '', ''ప్రొజెస్టరాన్'' ''రిలాక్సిన్'' ప్రభావం వలన వెన్నుముక క్రింది భాగం, పెల్విక్ జాయింట్స్ యొక్క లిగమెంట్స్ మెత్తబడి యీ కీళ్ళ కదలికను ఎక్కువ చేస్తాయి. యీ మార్పులవల్ల, శరీరం బరువు పెరుగుదలవల్ల గర్భం వచ్చాక ముందు నెలల్లోను, పురుడొచ్చే ముందు నడుము నొప్పి వస్తుంది. నడవడానికి కష్టంగా వుంటుంది. నెలలు నిండాక వెన్నెముక వంపును సరిగా నిలబెట్టడానికి కండరాలు, లిగమెంట్స్ ఎక్కువ శ్రమపడాల్సి వుంటుంది. దీని మూలాన కూడా నడుము నొప్పి వస్తుంది.

ఛాతీలోమంట - జాగ్రత్తలు

- ▲ నిర్ధారణకు వైద్యుని సంప్రదించాలి. సలహాలు తీసుకోవాలి.
- ▲ నిమ్మ నారింజ రసాల వాడకం తగ్గించాలి.
- ▲ చాక్లెట్, కాఫీ, టీ, మత్తుమందులు, మద్యం వాడకాన్ని మసాలా దినుసుల వాడకాన్ని వీలయినంత తగ్గించాలి.
- ▲ ఒకే సారి ఎక్కువ భుజించేకన్నా తక్కువ మోతాదులో రోజుకు అయిదు లేక ఆరుసార్లు తినడం మంచిది.
- ▲ ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే ఎక్సర్సైజులు నిషిద్ధం.
- ▲ వైద్యుల సలహా ప్రకారం శరీరపు బరువును తగ్గించుకోవాలి.
- ▲ మలబద్ధకం లేకుండా చూసుకోవాలి.

ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు

ఉబ్బసం, క్షయ, క్యాన్సర్, బ్రోంకైటీస్, ప్లూరిసి, న్యుమోనియా, ఇన్ప్లుయంజ, (ఫ్లూ) ప్లూరల్ ఎఫ్యూజన్ మొదలకు వ్యాధులు ఊపిరితిత్తులలో పుడుతున్నాయి. క్షయ, న్యుమోనియా, ఇన్ఫ్లుయంజ (ఫ్లూ) మొదలగు వ్యాధులు విషక్రిములవల్ల వస్తాయి. ఉబ్బసం : ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా ఎలర్జీవల్ల వస్తుంది. క్యాన్సర్ : ఊపిరితిత్తులలోని కణాలు అపరిమితంగా పెరగడం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. బ్రోంకైటీస్ : ఊపిరితిత్తుల గొట్టాలు ఇన్ఫ్లమేషన్ కావడంవల్ల (వాపు, మంటల వల్ల) ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ప్లూరిసి : ఊపిరితిత్తులపై కప్పబడి వుండెడి సన్నని పొరను ప్లూరా అంటారు. ఈ పొరవాపు వల్ల యీ వ్యాది వస్తుంది. ప్లూరల్ ఎఫ్యూజన్ : ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరగా వచ్చే వ్యాధి. ఊపిరితిత్తులు ఏ వ్యాదికి గురి అయినా కొంత మేరకు వాపుకు గురిఅవుతాయి. దగ్గు వస్తుంది. కల్లె పడుతుంది. వ్యాది తీవ్రంగా వున్నపుడు రొమ్ము భాగం నొప్పి గా వుంటుంది.

ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల గుండెపోటు

పళ్ళకి, చిగుళ్ళకి ఇన్ఫెక్షన్ వుంటే అది గుండెను పాకే ప్రమాదముంది గనుక పళ్ళ డాక్టర్ని సంప్రదించి ట్రీట్మెంట్ తీసుకోవాలి. రక్తహీనత గుండె పనిచేసే స్థాయిని దిగజారుస్తుంది. అందువల్ల ఐరన్, ఫోలిక్ ఏసిడ్ ప్రసవయమయ్యే దాకా యివ్వాలి, రొంప, దగ్గు, జ్వరం వస్తే వెంటనే హాస్పటల్లో చేరాలి. కాళ్ళకు నీరు పట్టినా, ఆయాసం వచ్చినా వెంటనే హాస్పటల్లో చేరితే మంచిది. ఆయాసంతో బాధపడే గుండె జబ్బు పేషెంట్స్ యింకా ముందే చేరాలి.

పోషకాహారం

ఆహారంతో మన ఆకలి తీరడమే గాక శరీరానికి తగిన పోషణ లభిస్తుంది. శరీర దారుఢ్యం పెరుగుతుంది. శరీరానికి తగిన శక్తి వస్తుంది. పెరుగుదలకు ఆహారం దోహదం చేస్తుంది. సమతులాహారంలో వివిధ తరహాల ఆహారం ఉంటుంది.

ఆహారంలో పాలు, మంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు, పప్పుదినుసులు, గింజల వంటి వాటి వలన దేహ నిర్మాణానికి అవసరమైన పోషకాలు లభిస్తాయి. కార్బోహైడ్రేట్లు, క్రొవ్వు పదార్థాలు శక్తినిస్తాయి. కాయధాన్యాలు, పండ్లు, కూరగాయలు, పంచదార, క్రొవ్వు పదార్థాలు, పాలు, పాల ఉత్పత్తులు ఈ కోవకు చెందినవి.

పోషకాహార లక్ష్యం

* ప్రజలు ఆరోగ్యంతో, తగిన సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉండడానికి ఆహారం అత్యవసరం.
* కిశోర బాలికలు, గర్భిణీ స్త్రీలు, పాలిచ్చే తల్లులు, మూడేళ్లలోపు పిల్లలు సరయిన పోషణ స్థాయిని కలిగి ఉండేలా జాగ్రత్త వహించడం.
* శిశువులు పుట్టినప్పటి బరువును, పిల్లల పెరుగుదలను మెరుగుపరచి జన్యుసామర్థ్యాన్ని సాధించేలా చేయడం.
* అన్ని పోషక పదార్థాల అవసరాలను తీర్చి, పోషణ లేమి వల్ల వచ్చే వ్యాధులు నిరోధించడం.
* ఆహార సంబంధమైన అనారోగ్యకర పరిస్థితులను అధిగమించడం.

పోషకాహారం ఎందుకు ?

శరీర నిర్మాణానికి మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉపయోగపడతాయి. కండరాలు, ఇతర టిష్యూలు, శరీరంలోని కీలక ద్రవాలలో మంసకృత్తులంటాయి. మరికొన్ని తరహాల ఆహారాన్ని రక్షణ కల్పించే ఆహార పదార్థాలంటారు. అవసరమయిన ఖనిజాలు, విటమిన్లు వీటిలో చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. మాంసము, ఆకుకూరలు, పండ్లు ఈ కోవకు చెందినవి. వీటివలన ఎముకలు, దంతాలు, మెత్తటి టిష్యూలు, కండరాలు, రక్తము శరీరంలోని ఇతర ద్రవాలు ఏర్పడుతాయి. శరీరంలో నిర్వహించే ముఖ్యమయిన అనేక పనులను విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు క్రమబద్ధంచేసి, పెరుగుదలకు తోడ్పడుతూ అనారోగ్యంనుండి శరీరానికి రక్షణ కల్పిస్తాయి.

తల్లిపాలతో ఆరోగ్యం

తల్లిపాలలో పోషక తత్వాలు ఎంతో అధికంగా ఉంటాయి. మాంసకృత్తులు, ఖనిజాలు, ముఖ్యంగా విటమిన్-ఎ తో పాటు రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి వుంటాయి.

పోషక పదార్థాలు అందించటంతో బాటు మమతానురాగాలు తల్లీ బిడ్డలను దగ్గరకు చేస్తాయి. ఋతుక్రమాన్ని ఆలస్యంచేయటం ద్వారా బిడ్డకూ - బిడ్డకూ మధ్య ఎడాన్ని పొడిగిస్తుంది. తల్లిపాలివ్వడం వలన గర్భసంచి సాధారణ స్థితికి వస్తుంది. పాలిచ్చే తల్లులలో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం కనుక తల్లిపాలు త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. తేలిగ్గా మలవిసర్జన కల్గిస్తుంది. తల్లిపాల వలన బిడ్డకు ఇన్ఫెక్షన్ ప్రమాదం తగ్గుతుంది. ప్రసవం అయిన ముప్పైనిమిషాల లోపే తల్లి బిడ్డకు పాలు ఇవ్వవచ్చు. తల్లిపాలను రెండేళ్ళ దాకా కూడా ఇవ్వవచ్చు. తల్లి పాలు త్రాగేబిడ్డకు నీళ్ళు వేరే ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. సురక్షితంకాని నీళ్ళను త్రాగించటం వలన బిడ్డకు విరోచనాలు అయ్యే ప్రమాదం ఏర్పడవచ్చు. ఏవిధంగా చూసినా తల్లిపాలు బిడ్డకు ఆరోగ్యదాయకం.

శిశువుకు అదనపు ఆహారం

శిశువులకు 4-6 నెలల వయసులో అదనపు ఆహార పదార్థాలను ఇవ్వాలి. 4-6 నెలల వయసులో శిశువులకు తల్లిపాలొక్కటే చాలవు. అదనపు ఆహారం ఇవ్వటం వలన చిన్న పిల్లల్లో పోషణలోపాలను నిరోధించవచ్చు. ఆహారాన్ని తయారు చేయటంలోనూ తినిపించటంలోనూ పరిశుభ్రత పాటించాలి.

అదనపు పోషకాహారాన్ని ఇంట్లో లభించే పదార్థాలతో తయారు చేసుకోవచ్చు. అదికూడా తక్కువ ఖర్చుతో, బియ్యం, రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు వంటి తృణధాన్యాలు, వేరుశనగ (పల్లీ), నువ్వులు వంటి నూనెగింజలు, వంట నూనెలూ, చక్కెర, బెల్లం లాంటివి ఉపయోగించవచ్చు. అటువంటి ఆహార పదార్థాలు పోషక లోపం ఉన్న పిల్లలందరూ సులభంగా జీర్ణించుకుంటారు. మాంసకృత్తులు, పిండిపదార్థాలు, విటమినులు, ఖనిజాలు, అదనపు ఆహారంలో ఉండేలా చూసుకోవాలి. క్రమేపీ ఒక సంవత్సరం వచ్చేసరికి పిల్లలకు కుటుంబ సభ్యులంతా తినే ఆహారమివ్వాలి.

పప్పు ధాన్యాలు, బీన్స్ లాంటివి ఎక్కువ తీసుకోవాలి. వాటిల్లో ప్రోటీన్లు మాత్రమే కాదు ఫైబర్ (పీచుపదార్థాలు) కూడా ఉంటుంది. భోంచేశాక చాలాసేపు కడుపు నిండుగా ఉంటుంది. దాంతో ఎక్కువగా తినం కాబట్టి లావవుతామన్న భయం ఉండదు.

డ్రై ఫ్రూట్స్ - బాదం, అక్రోట్ లాంటివి ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అయితే వాటిలో చాలా కెలోరీలు ఉంటాయి. అందుకని వాటిని భోజనానికి, భోజనానికి మధ్యలో కాకుండా భోజనంతోపాటు తీసుకోవాలి.

మాంసం బదులుగా దానికి ప్రత్యామ్నాయంలా పనిచేసే శాకాహారం పదార్థాలు మీల్‌మేకర్ లాంటివి తీసుకోవచ్చు.

పళ్ళెం నిండా అన్నం పెట్టుకొని, తిని, కడుపు నిండా భోంచేశానని తృప్తిపడవద్దు. అన్నంలో కార్బోహైడ్రేట్లే ఉంటాయి. అవి ఎంత అవసరమో అంత తీసుకొంటే చాలు. అందుకని వడ్డించుకునేటప్పుడు ఒక లెక్క ప్రకారం వడ్డించుకోవాలి. అనవసరంగా కడుపు నింపకూడదు.

ఫాస్ట్‌ఫుడ్ సెంటర్లకెళ్తే హాంబర్గర్‌కన్నా వెజిబుల్ బర్గర్స్ తీసుకోవాలి. వాటిల్లో కెలోరీలెక్కువ.

మాంసం తినడం లేదుకదా అని చాలా మంది పాల ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా ఆ లోటు భర్తీ చేసుకోవాలనుకుంటారు. అలా చేయడంవల్ల కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకున్నట్లువుతుంది. అవికాక తక్కువ కెలోరీలుండేవేవైనా తీసుకోవాలి.



కల్తీ వల్ల వచ్చే వ్యాధులు

ఒక్కోసారి కలుషిత జలాలను పాలతోపాటు కలపడం వల్ల వాంతులు, డయేరియా లాంటి వ్యాధులు సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే నెయ్యిలో కొవ్వు, వనస్పతి కలపడం వల్ల జీర్ణకోశవ్యాధులు; కారంలో రంపపుపొట్టు, ఇటుకపొడి కలపడం వల్ల రక్తహీనత, అల్సర్లు, క్యాన్సర్‌సంబంధిత రోగాలు, పసుపులో జొన్న, కర్రపెండలం పిండి, లెడ్‌క్రోమేట్‌లు చేర్చడం కారణంగా మూర్ఛ, అంధత్వం లాంటి ప్రమాదకరమైన వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశముందంటున్నారు డాక్టర్లు. అలాగే దనియాల పొడిలో మెత్తటి తవుడు, రంపపుపొట్టు కలపడంతో ఉదర సంబంధిత అనారోగ్యం, టీ పొడిలో ఇనుపరజను కలపడం వల్ల కడుపునొప్పి, ఎపెండిసైటిస్; బెల్లంలో మెటానిల్ ఎల్లో లాంటి రంగు, హైడ్రోస్ లాంటి వాటిని కలపడంవల్ల క్యాన్సర్ లాంటి రోగాలు వచ్చే ప్రమాదముందని వైద్యపరిశోధకులంటున్నారు. పాలపొడుల్లో బియ్యప్పిండి, మైదాలు కల్తీ చేయడం వల్ల పసిపిల్లలు ఉదర సంబంధ సమస్యలతో ఉక్కిరిబిక్కిరి అయ్యే ప్రమాదముంది.

కందిపప్పు, సెనగపప్పుల్లో కలిపే కేసరిపప్పు, లంకపప్పుల వల్ల పక్షవాతమే కాదు, క్యాన్సర్ కూడా వచ్చే అవకాశముంది. అతి సులువుగా నీటిలో కరిగిపోయే గుణం కలిగిన మెటానిల్ ఎల్లోను ఆసారపదార్థాల్లో వాడితే స్త్రీలకు మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు, రొమ్ముల్లో కంతులు, పురుషులకు వృషణాల్లో గాయాలు ఏర్పడతాయని శాస్త్రజ్ఞులు హెచ్చరిస్తున్నారు. నోరూరించే స్వీట్స్‌లో కూడా నిషేధిత రంగులను కలపడం వల్ల కళ్లు, మూత్రపిండాలు పాడయ్యే అవకాశాలెక్కువని డాక్టర్లు అంటున్నారు. పసుపుపచ్చగా కనిపించేందుకు మెటానిల్ ఎల్లో, గులాబీ రంగుల్లో ఆకట్టుకునేలా కనిపించేందుకు రొడమిన్-బి, ద్రాక్షవంటి నల్లని రంగులో కనిపించేందుకు కోల్తార్‌డై లాంటివి కలుపుతారు. ఇవన్నీ మనిషి ఆరోగ్యానికి ప్రమాదహేతువులే.

పోషకాలు	ఆహార వర్గాలు	ఆహార పదార్థాలు	పోషక పదార్థం (100 గ్రా. తినగలిగిన భాగానికి
		పండ్లు	మామిడి పండ్లు 200 మి. గ్రా
ఫోలిక్ యాసిడ్		బొప్పాయి	0.9 మి. గ్రా.
	ఆకు కూరలు	తోటకూర, చుక్కకూర, పుదీన	
		పాలకూర, బచ్చలి.	120 మి.గ్రా.
	పప్పులు	శనగలు, మినుములు,	
		పెసలు, కందులు	120 మి.గ్రా.
	నూనె గింజలు	నువ్వులు, సోయాచిక్కుడు	180 మి. గ్రా.
ఇనుము	ఆకు కూరలు	తోటకూర, శనగ ఆకు, కాలీఫ్లవర్,	
		ఆకుపచ్చ భాగం, ముల్లంగి ఆకులు	18 – 40 మి. గ్రా.
కాల్షియం	గింజ ధాన్యాలు, పప్పులు	రాగులు, శనగలు, ఉలవలు,	
		సోయా చిక్కుడు	200–340 మి.గ్రా.
ఇనుము	ఆకు కూరలు	తోటకూర, కాలీఫ్లవర్	
		ఆకుపచ్చ భాగం, కరివేపాకు,	
		నూల్‌కోల్ ఆకులు,	500 –800 మి. గ్రా.
		అవిశ	1130 మి. గ్రా.
		చామ ఆకులు	1540 మి. గ్రా.
	కాయలు, నూనె గింజలు	ఎండు కొబ్బరి, బాదం, ఆవాలు,	
		ప్రొద్దుతిరుగుడు పువ్వు గింజలు	130 – 490 మి.గ్రా.
		నువ్వులు	1450 మి.గ్రా.
		జీలకర్ర	1080 మి. గ్రా.
	చేపలు	బచ్చ, కట్ల, మ్రగాల్, రొయ్యలు, రోహు	320–650 మి.గ్రా.
బఱ్ఱెపాలు	ఆవు పాలు, మేకపాలు	120 – 210 మి. గ్రా. పెరుగు (ఆవు)	790 – 1370 మి.గ్రా.
	పాలు, పాల ఉత్పత్తులు	ఛీజ్, కోవా, స్కిమ్డ్ పాలపొడి, పాలపొడి	
విటమిన్-సి	ఆకు కూరలు	అవిశ, క్యాబేజ్, కొత్తిమీర, మునగ ఆకులు	120–220 మి. గ్రా.
		నూల్‌కోల్ ఆకులు	137 మి. గ్రా.
	ఇతర కూరగాయలు	కాప్సికమ్	117 మి. గ్రా.
		పచ్చిమిరప	600 మి. గ్రా.
బర(పీచు పదార్థం)	పండ్లు	ఉసిరిక, జామ	212 మి. గ్రా.
	పప్పులు	గోధుమలు, జొన్న, సజ్జలు	
	లెగ్యూమ్ రకం పప్పులు	రాగులు, మొక్కజొన, లెగ్యూమ్ రకం పప్పులు	
		మెంతులు	10 గ్రా. కంటే ఎక్కువ
విటమిన్ –ఎ	క్రొవ్వులు, నూనెలు	వెన్న, నెయ్యి (ఆవు) వనస్పతి	700 మి.గ్రా.
బోఫెవిన్	గింజ ధాన్యాలు, ఉత్పత్తులు	సజ్జలు, బార్లీ, రాగులు, గోధుమ	
		గోధుమ బ్రెడ్ (బ్రౌన్ రకం)	02 మి. గ్రా.
	పప్పులు	శనగపప్పు, మినపప్పు, సోయాచిక్కుడు	
	లెగ్యూమ్ రకం పప్పులు	మసూర్, కందిపప్పు, సోయాచిక్కుడు	0.2 మి.గ్రా.
		తోటకూర, కేరట్ ఆకులు, చామాకు,	
		కరివేపాకు, మెంతికూర, గోంగూర, పుదీనా	0.25 మి. గ్రా.

వంట చిట్కాలు

*ఆహారాన్ని గురించిన అపనమ్మకాలు, మొండి అభిప్రాయాలు, పోషణ, ఆరోగ్యాలపై దుష్ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.
*వండటం వల్ల ఆహారం రుచికరంగా వుండి సులభంగా జీర్ణమవుతుంది.
*వండటం వల్ల ఆహారంలో హానికరమైన క్రిములు నశిస్తాయి.
*ఆహారాన్ని వండే పద్ధతులు మంచివి కానప్పుడు పోషకాలు వృధా అవుతాయి.
*అత్యధిక ఉష్ణోగ్రతలలో ఆహారాన్ని వండితే పోషకాలు నశిస్తాయి. హానికరమైన పదార్తాలు ఏర్పడతాయి.

వివిధ ఆహార పదార్థాలు – పోషకాలు :

పోషకాహారం, వివిధపోషకపదార్థాలు, సమతుల ఆహారం, ప్రతిదినం తీసుకోవలసిన మోతాదుల గురించి, ఇంకా ఇతర పోషకాహార పరమైన విషయాలు తెలుసుకున్నాం. ఇక ఈ పోషకాలు ఎటువంటి ఆహార పదార్థాలలో లభ్యమౌతాయో తెలుసుకుందాం. ఈ క్రింది పట్టికలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషక పదార్థాలు, అవి ఎక్కువ మోతాదులో (ప్రతి100 గ్రా.) లభించే ఆహార వనరుల వివరాలు తెలుసుకుందాం.

పాల ఉత్పత్తులు :

ఎముకల దృఢత్వాన్ని పెంపొందించే ఐరన్, జింకు వంటి ఖనిజాల్ని తగినంతగా సమకూర్చుకునేందుకు డైరీ ఉత్పత్తులే మార్గం. అయితే వీటిలో కొవ్వు తక్కువగా ఉండేవి ఎంచుకోవాలి.

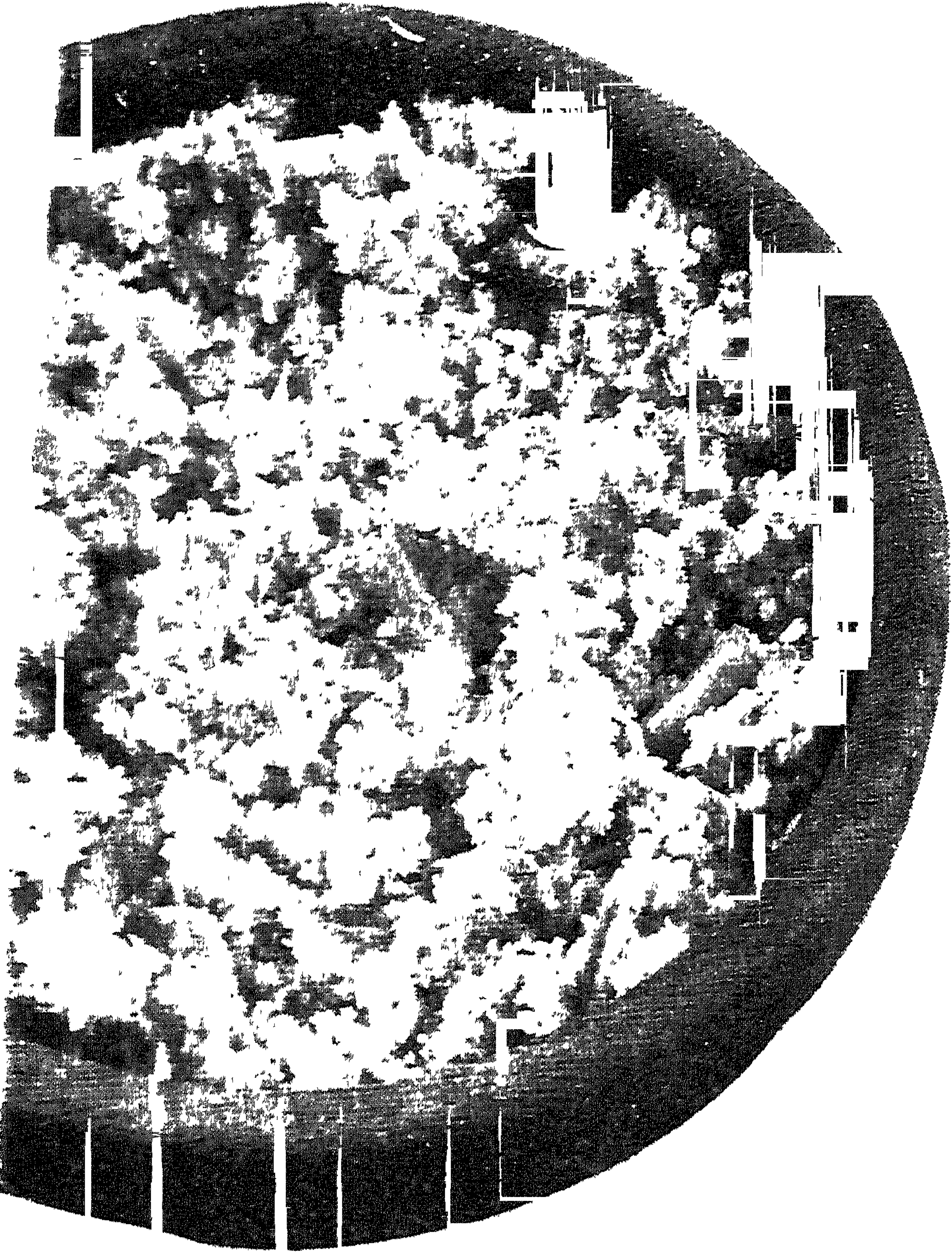
పాలు : పాలు తీసుకోవడం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. ఇందులో ఇప్పుడు వెన్న తీసినవి, డైట్ ఫ్రీ... ఇలా రకరకాలు దొరుకుతున్నాయి. అంతగా వాసన పడదనుకుంటే చాక్లెట్ ఫ్లేవర్ కలుపుకోవచ్చు.

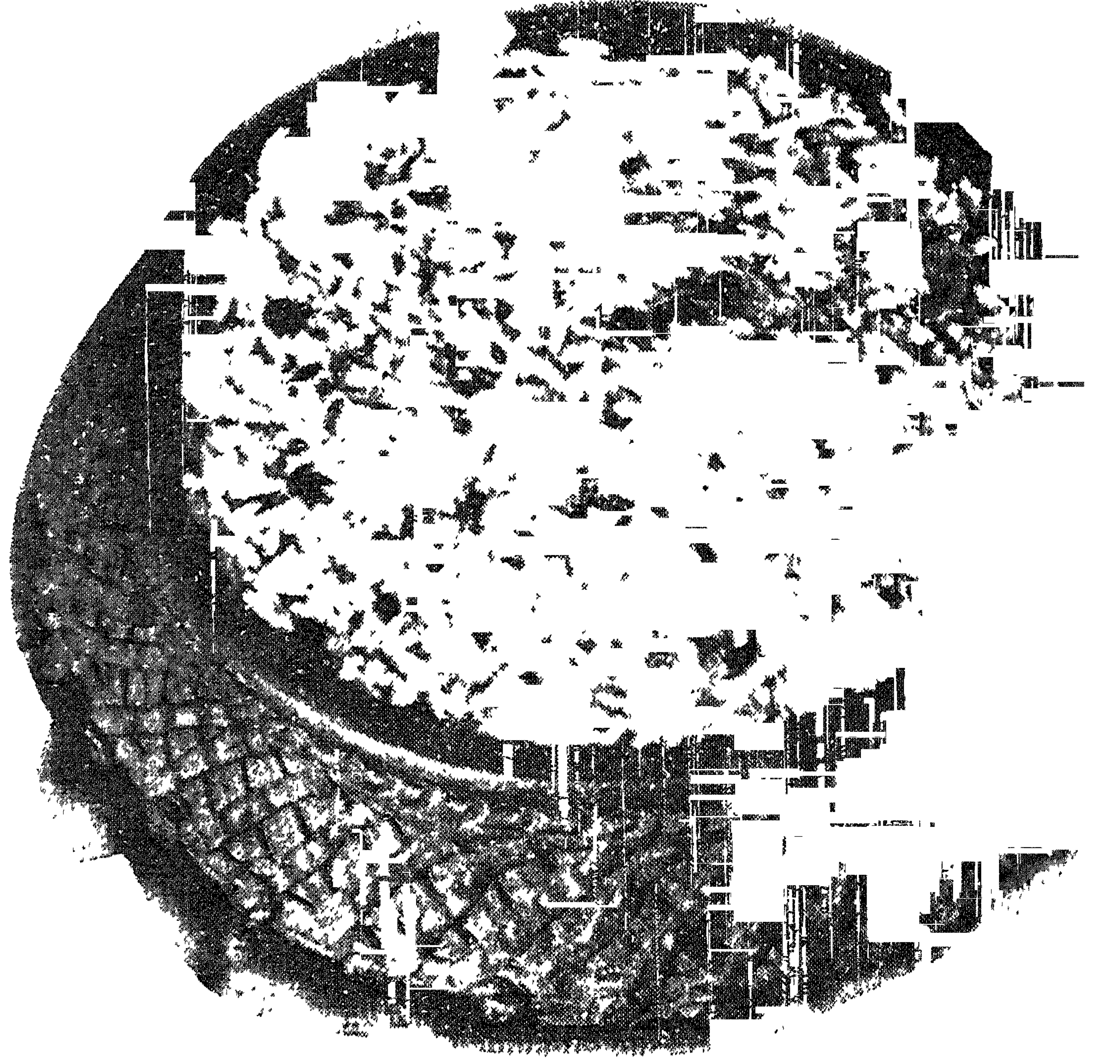
పెరుగు : ఎముకల బలానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. ఎందులోకైనా, ఏ రూపంలోకయినా తీసుకోవచ్చు దీనిని.

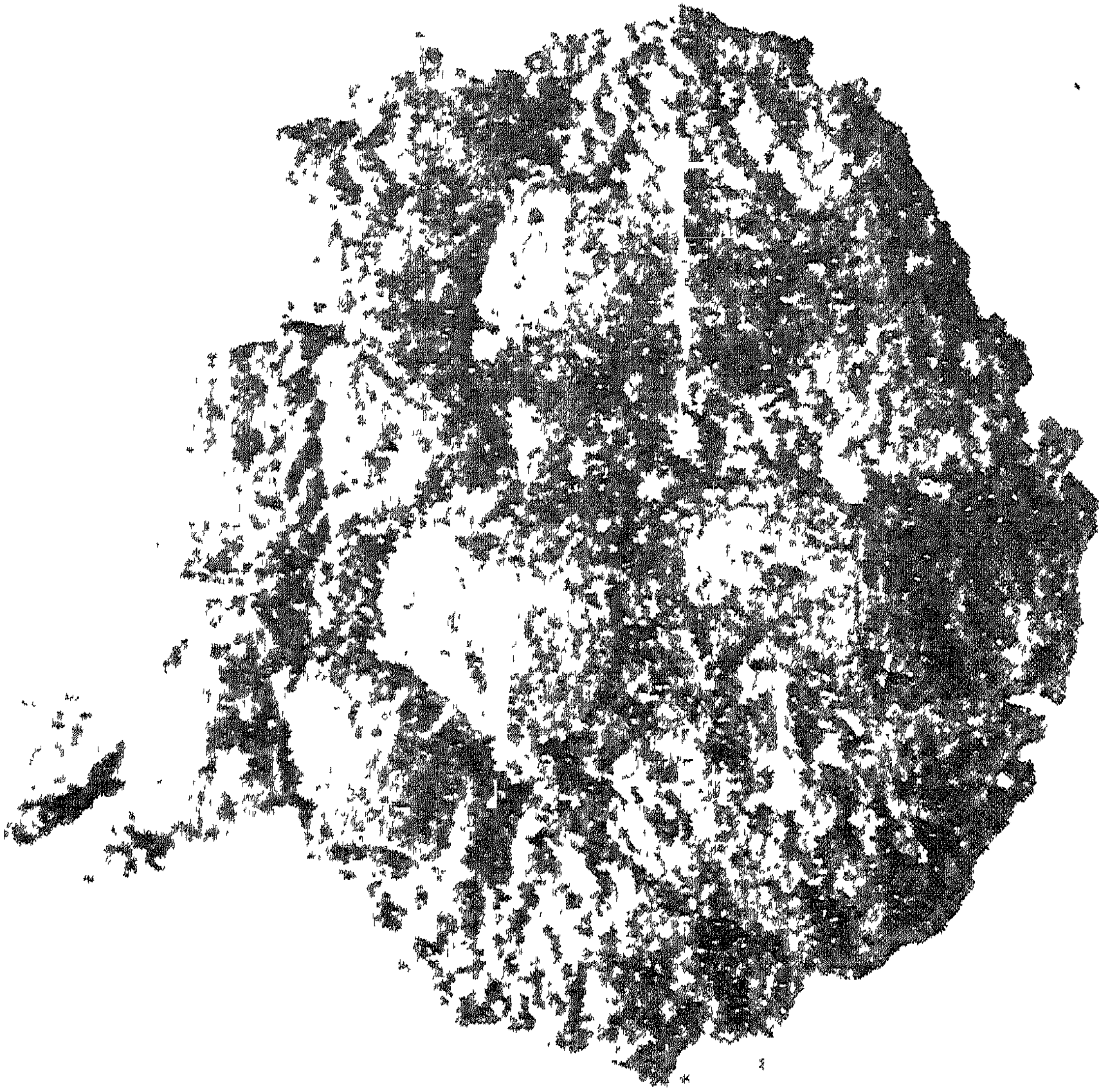
గుడ్లు, పప్పు ధాన్యాలు : తక్కువ కొవ్వు పదార్థాలతో ఎక్కువ ప్రొటీన్లనందిస్తాయివి. వీటిలో కాల్షియం, ఐరన్, ఫైబరు తగినంత లభిస్తాయి.

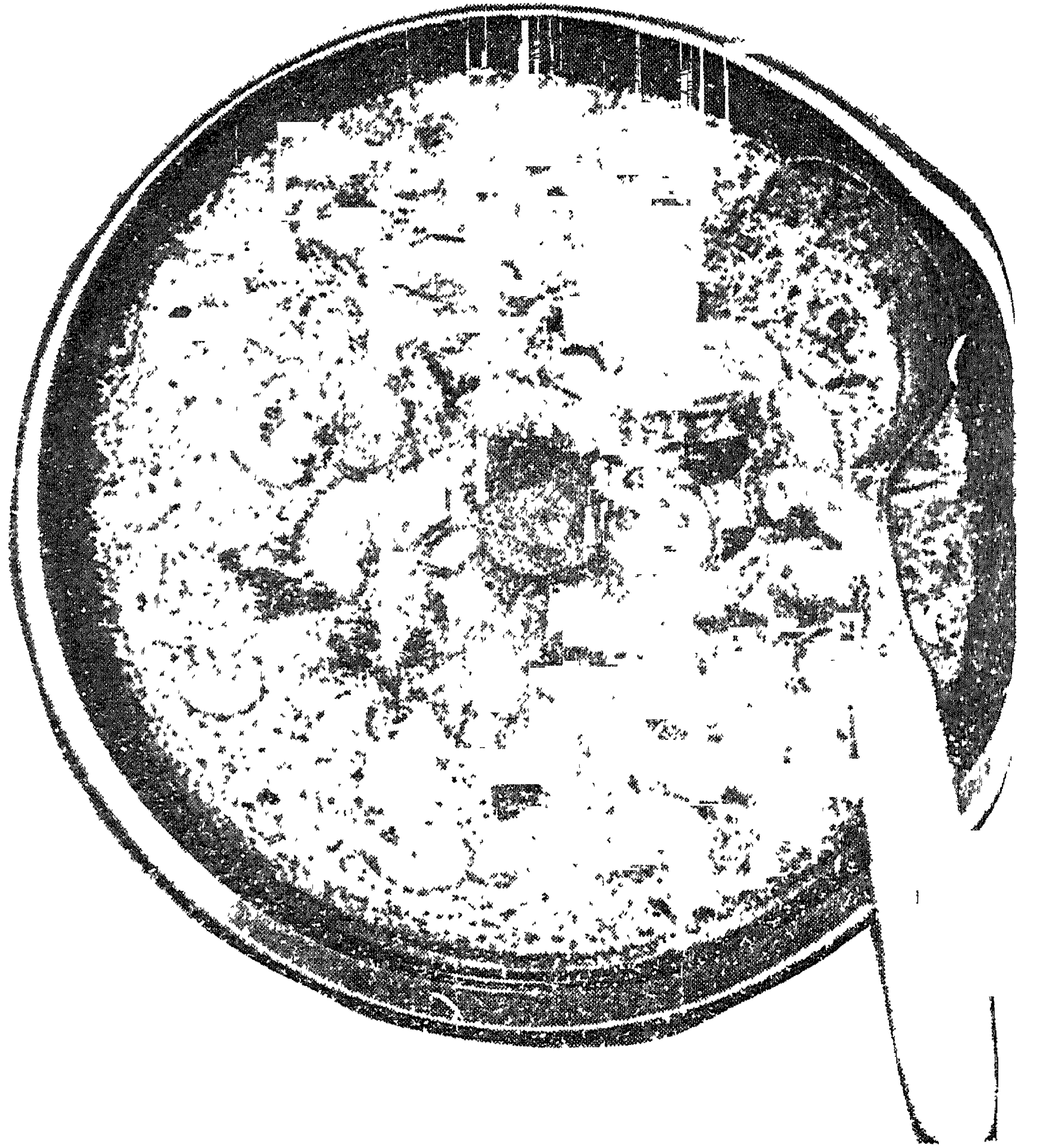
చిక్కుళ్లు : త్వరగా ఉడికే వీటిని ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంత మంచిది. వీటి ద్వారా ఫైబరు ఎక్కువగా లభిస్తుంది.

పోషకాలు	ఆహారవర్గాలు	ఆహార పదార్థాలు	ప్రతి 100గ్రా.పోషకపదార్థం
శక్తి	గింజధాన్యాలు, దుంపలు,	బియ్యం, గోధుమలు, కర్రపెండలం	340 కేలరీలు
	కాయలు, నూనెగింజలు	బాదం, జీడిపప్పు, ఎండుకొబ్బరి, వేరుశనగ	600 కి.కేలరీలు
మాంసకృత్తులు	నూనె, వనస్పతి, పప్పులు,	శనగలు, మినుములు, పెసలు	
	లెగ్యూమ్స్,	రకం పదార్థాలు, మసూర్, కందులు,	22 గ్రా.
	కాయలు, నూనె గింజలు	వేరుశనగ, జీడిపప్పు, బాదం	23 గ్రా.
	చేపలు		20 గ్రా.
	మాంసం, కోడిమాంసం	మాంసం	22 గ్రా.
		గ్రుడ్డు (తెల్లసొన)	11 గ్రా.
	పాల ఉత్పత్తులు	చీజ్, కోవా, స్కిమ్డ్ పాలపొడి (ఆవు)	
		పాల పొడి (ఆవు)	30 గ్రా.
బీటా కెరోటిన్	ఆకుకూరలు	చుక్కకూరలు, కొత్తిమీర, పొన్నగంటి,	
		పాలకూరలు, బచ్చలి, పుదీనా	3–20 మి. గ్రా.
		ముల్లంగి ఆకులు, అవిశఆకు, తోటకూర,	
		కరివేపాకు, మునగాకు, మెంతికూర,	
		గోంగూర	7–15 మి. గ్రా.
	ఇతర కూరగాయలు	గుమ్మడి, పచ్చిమిరప,	1 మి. గ్రా.
		కేరట్	6.5 గ్రా.









సమతుల పోషకాలతో పసందైన ఆహార పదార్థాలు

ఆహారం - ఆరోగ్యం

తక్కువ ఆదాయంగల ప్రజలు కూడా వండటంలో జాగ్రత్తపడి అతిముఖ్యంగా కావలసినవాటిని ఉన్నంతలోనే కొన్ని సమతులాహారం తీసుకోవచ్చు. పరిసరాల పరిశుభ్రతతో పాటు సమాజంలో ఆరోగ్య పరిస్థితులు మెరుగుపడి, వైద్య సదుపాయాలెక్కువ కావడంతో దేశంలో సగటు జీవిత ప్రమాణం 52 సంవత్సరాలకు పైబడింది. సరయిన ఆహారం గురించి తెలుసుకుని అటువంటి ఆహారాన్ని వాడితే అందరూ ఆరోగ్యంగా, చురుకుగా ఉండవచ్చు. ఇందుకోసం పోషకాహారపదార్థాలు ఇంకా ఎక్కువ ఉత్పత్తి కావాలి. చౌక ధరలకు అటువంటి ఆహార పదార్థాలు అందుబాటులో ఉండాలి. వీటికి దళారులుండరాదు. ఉత్పత్తి, పంపిణీలకు అంతరాయం కలుగకూడదు. వివిధ స్థాయిలలో ప్రజలు కూరగాయలు పండించి, పెరటితోటలు, పళ్లతోటలు పెంచేందుకు, చేపలు పెంచేందుకు, కోళ్ళ ఫారాల, పాల డైరీలు పెట్టేందుకు, కృషి జరిపితే ప్రజలందరికీ మరింత మంచి పోషకాహారము, సమతులాహారము లభించే వీలుంటుంది. జనాభా పెరగుదల సమస్యను దృష్టిలో ఉంచుకొని కుటుంబాన్ని పరిమితం చేసుకుంటే ఉన్నదానిలో అందరూ మంచి ఆహారాన్ని తీసుకోవచ్చు. ఐసిడిఎస్ కార్యక్రమం ద్వారా ఈ లక్ష్య సాధనకు మనం అంకితమవుదాం.

పోషకాహారంతో అందరికీ ఆరోగ్యం

పండ్లు : పండ్లు ఎంత ఎక్కువగా తింటే అంత మంచిది. రోజుకు రెండుసార్లయినా పండ్లను తీసుకొవడం మంచిదని నిపుణుల అభిప్రాయం. ఏ పండులో ఎంత మేలు దాగి ఉందో చూద్దాం.

అరటి : దీనిలో పొటాషియం అధికం. అంతే కాదు కార్బోహైడ్రేటులూ గణనీయంగా లభిస్తాయి. సులభంగా అరుగుతుంది కూడా.

ద్రాక్ష : ద్రాక్షలో సి విటమిన్ గణనీయంగా లభిస్తుంది. కరిగే గుణమున్న ఫైబరు రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ద్రవపదార్థాలు బరువుని నియంత్రిస్తాయి ద్రాక్ష రసం కూడా మంచిదే అయినా, దానిలో ఫైబరు అంతగా ఉండదు.

కమలాఫలం : ఎక్కడికైనా తీసుకెళ్లి తినగల ఈ పండు చక్కటి పోషకాల్ని అందిస్తుంది. దీనిలో ఫైబరు తక్కువే అయినా విటమిన్ సి, ఫొలాసిన్, పొటాషియం, థయమిన్, మెగ్నీషియం ఎక్కువగా లభిస్తాయి.

కాయగూరలు : అన్నిరకాల కాయగూరలు ఆరోగ్యానికి మంచివే అయినా కొన్ని మరీ మంచివి. పచ్చివి, ఉడకబెట్టిన కాయగూరల్లో పోషకాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఆకుపచ్చని ఆకుకూరలు, కాయగూరలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్ నిరోధక శక్తి పెంపొందుతుంది.

క్యాబేజి : ప్రతిఒక్కరూ ఆహారంలో చేర్చదగినది. ఒక కప్పు క్యాబేజి కూర ద్వారా విటమిన్ సి, విటమిన్ ఎ, ఇ, ఐరన్, కాల్షియం పుష్కలంగా లభిస్తాయి.

క్యారెట్స్ : ఎ విటమిన్ క్యారట్లలో దొరికినంతగా మరే ఆహారంలోనూ ఉండదు. ఫైబరు, విటమిన్ సి కూడా తగుమాత్రంగా లభిస్తాయి.

బీన్స్ : ఆకుపచ్చని బీన్స్, తదితర కాయగూరల్లో బీటా కెరొటిన్, విటమిన్ సి, కాల్షియం, పొటాషియం, ఐరన్ కావలసినంత దొరుకుతాయి.

పుట్టగొడుగులు : వీటిలో బి విటమిన్ అధికంగా లనిస్తుంది. ప్రోటీన్లు, కాపర్ పొటాషియం, ఇతర ఖనిజాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.

బంగాళ దుంపలు : అధిక పరిమాణం లో పొటాషియం, విటమిన్ సి లభిస్తాయి. చక్కగా శుభ్రం చేసి తొక్కతో సహా తింటే ఫైబరు తగినంత అందుతుంది.

బచ్చలి, చుక్కకూర : ఈ ఆకు కూరల్లో బీటాకెరొటిన్, ఫోలేట్, ప్రోటీన్లు, ఐరన్, మెగ్నీషియం, కాల్షియం తగినంతగా లభిస్తాయి. సలాడ్లు, సూపుల రూపంలో తీసుకుంటే మంచిది.

చిలగడ దుంప : ఉడికించి, కాల్చి తినే ఈ దుంప ద్వారా ఎన్నో పోషకాలు లభిస్తాయి.

బార్లీ : బార్లీ ద్వారా ఫైబరు, పొటాషియం, ఐరన్, మెగ్నీషియం, ప్రోటీన్, విటమిన్-బి లు కావలసినన్ని లభిస్తాయి. బార్లీని అన్నంలా ఉడికించి, సూపులా తయారుచేసుకొని తాగవచ్చు.

బ్రెడ్ : గోధుమతో తయారైన బ్రెడ్‌లో ఫైబరుతో పాటు వివిధ పోషకాలు లభిస్తాయి. ఫలితంగా అజీర్తి తగ్గి కొలోన్ క్యాన్సర్ రాగల ప్రమాదమూ గణనీయంగా తగ్గుతుంది.

సిరియల్స్ : ఈ మధ్యకాలంలో రైస్ గోధుమ, జొన్న... మొదలైన వాటికి సంబంధించి ఎన్నో రకాల కార్న్ ఫ్లెక్స్ వంటివి దొరుకుతున్నాయి. వీటిలో బి విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండేవి ఇంకా మంచివి.

అన్నం : అంతగా పాలిష్ పెట్టని బియ్యం ద్వారా ఫైబరు, ఫోలెట్, ఐరన్, విటమిన్ ఇ లభిస్తాయి. తగినన్ని కార్బొహైడ్రేటులూ ఉంటాయి.

విటమిన్లు

వర్గం	వివరాలు	విటమిన్-ఎ మైక్రో.రోజుకు రెటినాల్	బిటాకెరోటిన్	థియామిన్ మి.గ్రా. రోజుకు	రిబోఫ్లెవిన్ మి.గ్రా. రోజుకు	నికోటిన్ యాసిడ్ మి.గ్రా. రోజుకు	పైరెడాక్సిన్ మి.గ్రా. రోజుకు	ఆస్కార్బిక్ యాసిడ్ మి.గ్రా. రోజుకు	ఫోలిక్ యాసిడ్ మి.గ్రా. రోజుకు	విటమిన్ బి 12 మైక్రో. రోజుకు
పురుషులు	తేలికపాటిపని			1.2	1.4	16				
	ఓమోస్తరు కష్టం	600	2400	1.4	1.6	18	2.0	40	100	1
	ఎక్కువ కాయకష్టం			1.6	1.9	21				
స్త్రీలు	తేలికపాటి పని			0.9	1.1	12				
	ఓ మోస్తరు కష్టం	600	2400	1.1	1.3	14	2.0	40	100	1
	ఎక్కువ కాయకష్టం			1.2	1.5	16				
	గర్భిణిగా	600	2400	+0.2	+0.2	+2	2.5	40	400	1
	పాలిచ్చే సమయంలో									
	0 – 6 నెలలు	950	3800	+0.3	+0.3	+4	2.5	80	150	1.5
	6 –12 నెలలు			+0.2	+0.2	+3				
శిశువులు	0 – 6 నెలలు	350	1200	55 మైక్రో.	65 మైక్రో.	710మైక్రో./కి.	0.1	25	25	0.2
	6 –12 నెలలు			50 '' /కిలో		60 '' కిలో	0.4			
చిన్నపిల్లలు	1–3 సం.లు	400	1600	0.6	0.7	8	0.9	–	30	–
	6 –12 సం.లు	400		0.9	1.0	11		40	40	0.2–1.0
	7–9 సం.లు.	600	2400	1.0	1.2	13	1.6		60	
బాలురు	10–12 సం.లు	600	2400	1.1	1.3	15	1.6	40	70	0.2–1.0
బాలికలు	10–12 సం.లు			1.0	1.2	13	1.6			
బాలురు	13–15 సం.లు	600	2400	1.2	1.5	16	2.0	40	100	0.2–1.2
బాలికలు	13–15 సం.లు			1.0	1.2	14				
బాలురు	16–18 సం.లు	600	2400	1.3	1.6	17	2.0	40	100	0.2–1.2
బాలికలు	16–18 సం.లు			1.0	1.2	14				

వ్యాధులను నియంత్రించే ఆహార పదార్థాలు

దేశాన్నిబట్టి, ప్రాంతాన్నిబట్టి ప్రజానీకం తినే ఆహార విశేషాలు మారుతూ వుంటాయి. అది సహజం కూడా. అయితే నిత్యజీవితంలో మనం తీసుకునే ఆహారం ఔషధ విలువలతో కూడుకున్నదీ, పోషక సమృద్ధమైనదీ అయినపుడే అది అనారోగ్యానికి ఎదురొడ్డి నిలుస్తుంది.

★ లేత క్యాబేజిని ఒక మాదిరిగా వండి ఆహారంగా గ్రహిస్తే అది రక్తంలోని ఈస్ట్రోజెన్‌స్థాయిని తగ్గించి, బ్రెస్ట్‌క్యాన్సర్‌ను నిరోధిస్తుంది. ఫలాలు, కాలిఫ్లవర్, వెల్లుల్లి కూడా ఇదేవిధమైన సుగుణాల్ని కలిగుంటాయి.

★ మిర్చిని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మెదడులోని ఎండార్ఫిన్లను అవి మేల్కొలిపి, బాధానివారణకు తోడ్పడేలా చేస్తాయి. పచ్చి ఉల్లిపాయలు, ద్రాక్ష, యాపిల్స్ ఇవన్నీ రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తాయి.

★ బెర్రీఫలాలు ఎంజైమ్స్ చురుకుదనాన్ని తగినరీతిలో నియంత్రించి పళ్లపై గారపట్టకుండా చేస్తాయి. తద్వారా దంతక్షయాన్ని నిరోధిస్తాయి.

★ ఇక సోయాచిక్కుళ్ళతో తయారయ్యే పదార్థాలు సైతం రక్తంలో కొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్) స్థాయిని పదిశాతం వరకు తగ్గిస్తాయి. అంతేకాదు దేహంలో క్యాన్సర్ కారక కణాల వృద్ధిని సైతం అవి అడ్డుకుంటాయి.

విటమిన్లు తీసుకోబోతున్నారా ...

చాలామంది స్త్రీలు విటమిన్లు, ఖనిజాలు అనగానే అవసరం ఉన్నా లేకున్నా సప్లిమెంట్లు వాడాలనుకుంటారు. అయితే ఏది ఎప్పుడు వాడాలో తెలుసుకొని తీసుకుంటేనే తగినఫలితాలు సిద్ధిస్తాయంటున్నారు నిపుణులు. ఏది ఎప్పుడు వాడితే మంచిదో కూడా వీరు సూచిస్తున్నారు.

★ విటమిన్‌సి రోజూ ఉదయాన్నే 500 మి.గ్రా. తిరిగి సాయంత్రమూ తీసుకోవడం ద్వారా రోజంతా ఉత్సాహంగా, చురుకుగా ఉండవచ్చు.

★ ఐరన్ ట్యాబ్లెట్లు లేదా ఐరన్ ఉన్న మల్టీ విటమిన్ ట్యాబ్లెట్లను కాల్షియంతో కలిపి తీసుకోకూడదు. కాల్షియం వల్ల శరీరం ఐరన్‌ను ఎక్కువగా గ్రహించకుండా చేస్తుంది.

★ కాల్షియం ట్యాబ్లెట్లను ఎప్పుడూ విడిగానే తీసుకోవాలి. అయితే ఫైబర్ ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తిన్న వెంటనే కాల్షియం తీసుకుంటే అంత ఫలితం ఉండదు. కొంత వ్యవధి ఇవ్వడం అవసరం.

★ విటమిన్'ఇ' ని కొవ్వుతో కూడిన పదార్థాలతో కలిపి తీసుకోవాలి. వెన్న తీయని పాలతో కలిపి తీసుకుంటే మేలైన ఫలితం ఉంటుంది.

ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఆహార పదార్థాలు

ప్రత్యేకించి ఆరోగ్యానికి మేలుచేయగల కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల్ని నిపుణులు గుర్తించారు. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంపొందించడం నుంచి క్యాన్సర్ నివారణకు తోడ్పడతాయి. వీలయినంతవరకు ఈ పదార్థాల్ని ఆహారంలో చేర్చుకుంటే మేలైన ఫలితాలు పొందవచ్చు.

కొందరు వెల్లుల్లి ఊసెత్తితే చాలు ముఖం చిట్లిస్తారు. క్యాబేజి, కాలీఫ్లవర్ వంటివి నిషిద్ధం అన్నట్లు ప్రవర్తిస్తారు. ఓ పక్క క్యారెట్, ముల్లంగి వంటి మేలు చేసే కాయగూరలు తినమని ఆహార నిపుణులు చెప్తున్నా అలవాటు పడిన వంటకాలనే ఇష్టపడుతూ, పోషకాహారలోపాలకు గురై, ఆరోగ్య సమస్యలు కొనితెచ్చుకునేవారు చాలామందే ఉన్నారు. ఈ క్రమంలో శరీరానికవసరమయ్యే శక్తి పెంపొందాలంటే ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలో పరిశీలించాలి.

కార్బోహైడ్రేడ్లు :

బ్రెడ్, అన్నం. దుంపలు, పప్పులు, తృణధాన్యాలు, మొదలైనవి ఆహారంలో మూడోవంతు ఉండాలి. వీటిలోని పిండిపదార్థం గ్లూకోజుగా మారి శరీరానికవసరమైన శక్తిని అందిస్తుంది. వీటిలో పీచు పదార్థంతో కూడినవి కొలెస్ట్రాల్, విష రసాయనాలు శరీరంలో చేరకుండా నిరోధిస్తాయి. అయితే వీటిని మరీ ఎక్కువగా తినకూడదు.

పండ్ల అవసరం

ఆరోగ్యం కలిగించే ఆహారంలో పండ్లు, కాయగూరలు ప్రధానమైనవి. వీటి నుంచి వచ్చే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్సు వంటివి శరీరంలోని కణాలు దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి.

కాయగూరల్లో

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బీటాకెరొటిన్ వంటివి క్యారట్, కాయగూరల ద్వారా, విటమిన్‌సి నిచ్చే పండ్లు, విటమిన్ ఇ నిచ్చే విత్తనాలు, నూనెలు, మాంసం, ధాన్యాల ద్వారా లభించే సెలెనియం, ఫైబరు, ఎంజైములు ఇవన్నీ రోగ నిర్మూలనకు తోడ్పడేవే.

టమాటాలు :

క్యాన్సర్ నివారణకు తోడ్పడే పదార్థంగా టమాటాలకు ప్రత్యేకస్థానముంది. బీటా కెరొటిన్, సి విటమిన్‌లు, పొటాషియం లైకోపిన్ మొదలైనవి శరీరంలోని హానికారక పదార్థాలను నిర్మూలిస్తాయి.

కాలీఫ్లవర్ :

క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్‌మొదలైనవి విటమిన్ సి, బీటాకెరొటిన్ అధికంగా కలిగి ఉంటాయి. క్యాన్సర్ నిరోధకపదార్థాలూ వీటిలో ఉంటాయి.

బఠాణీ : బీన్స్‌లానే వీటిలోనూ ప్రొటీన్లు, ఫైబరు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొవ్వు పదార్థాలూ తక్కువ.

జీడిపప్పు : ప్రొటీన్లను విరివిగా అందించే వీటిని ఉప్పు, నూనె కలపకుండా వేయించి తింటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది.

మాంసోత్పత్తులు : ఆహారంలో ఈ ఉత్పత్తులు లేకుంటే విటమిన్ బి 12 వంటివి లోపిస్తాయి. అయితే తగుమాత్రంగా తీసుకోవాలి.

సోయాబీన్స్

దీనిలో ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే ఎన్నో పోషకాలున్నాయి. రక్తంలో కలిసిపోయి గుండెజబ్బులకు దారితీసే కొవ్వు పదార్థాల్ని తగ్గిస్తుందిది. అంతేకాదు జీర్ణక్రియ సాఫీగా సాగడానికి తోడ్పడుతూ బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధిస్తుంది. వారానికి మూడు సార్లు సోయా ఉత్పత్తులు తినడం మంచిది.

ఓట్స్

రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడానికి, షుగర్‌ను నియంత్రించడానికి, మంట తగ్గించడానికి ఓట్స్ తోడ్పడతాయి. ఇందులో కరిగిపోయే గుణం కల ఫైబరు ఉంటుంది. నొప్పి నివారణకూ ఓట్స్ చక్కగా ఉపయోగపడతాయి. రెండ్రోజులకొకసారి వీటిని తింటే చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది.

పెరుగు

పెరుగులో కాల్షియం, ఫాస్పరస్ అధికంగా ఉండి ఎముకలు, పళ్ల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడతాయి. విటమిన్‌బి2 శక్తికి, బి 12 నాడీవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తాయి. దీనిలో బాక్టీరియా పేగుల సక్రమ పనితీరుకు కారణమవుతుంది. కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడం, కొలోన్‌క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడం, రోగనిరోధకవ్యవస్థను బలోపేతం చేయ్యడం పెరుగు నిర్వర్తించే ఇతర బాధ్యతలు.

వెల్లుల్లి

సాధారణ వైద్యంగా, రోజుకు అరస్పూను వెల్లుల్లి రసం తీసుకోమనే చిట్కా మనకు తెలిసిందే. ఇక దగ్గుకి రసాన్ని తేనెలో కలిపి, అంటు వ్యాధులకు, గాయాలకు చితగొట్టి పూయమని చెప్పడమూ విన్నాం. వెల్లుల్లిలో ఎజియాన్ అనే రసాయనం ఉంది. ఇది నరాల్ని శాంతింపచేస్తుంది, గుండెకు బలాన్నిస్తుంది. సైనస్ సమస్యను బ్రోంకైంటిస్, ఆస్తమా వంటి సమస్యలనూ తగ్గిస్తుంది. సంప్రదాయ సిద్ధంగా వైద్యానికి వాడుతున్న పదార్థంగా వెల్లుల్లిని పేర్కొనవచ్చు. రోగనిరోధకశక్తిని పెంచి, శ్వాససంబంధిత సమస్యలు నిరోధించడంలో చక్కగా పనిచేస్తుంది. బీపీని, కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించే పదార్థంగానూ ఇప్పుడు వెల్లుల్లిని గుర్తిస్తున్నారు. రోజూ ఒకటి రెండు వెల్లుల్లి రేకలు తింటే మంచిది.

ఉప్పువాడకాన్ని తగ్గించండి !

రక్తపోటు (బీపీ) ఎక్కువగా ఉన్న స్త్రీలు ఉప్పు, కారాలు తగ్గించడం మంచిది. ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించడం ద్వారా గుండెపోటుకు లోనయ్యే అవకాశాల్ని తగ్గించవచ్చు. అయితే వైద్యులు మరొక అడుగు ముందుకేసి – బీపీ రోగులే కాకుండా ప్రతి ఒక్కరూ సాధ్యమైనంతవరకు ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించడం అవసరమని డాక్టర్లు తెలియజేస్తున్నారు. వీరిలా సూచించడానికి కారణం లేకపోలేదు. ఎందుకంటే తొలిసారిగా గుండెపోటుకు లోనైన చాలామంది వ్యక్తుల్లో రక్తపోటు (హైబీపీ) లేనే లేదట. అంటే బీపీ లక్షణాలు లేక పోయినప్పటికీ గుండె జబ్బులు రావచ్చు. ఉప్పు వాడకం ఎక్కువ కావడం దీనికి పరోక్షంగా కారణం కావచ్చు. అందువల్ల బీపీ ఉన్నా లేకపోయినా, ప్రతి ఒక్కరూ సాధ్యమైనంత వరకు తక్కువగా ఉప్పు వాడకం మంచిది.

సాధారణంగా మందుల వాడకం ద్వారా బీపీని తగ్గించవచ్చు. అయితే రోజుకి 10 గ్రాముల ఉప్పు తీసుకునేవారు దానిని అయిదు గ్రాములకి తగ్గించడంవల్ల కూడా బీపీ తగ్గుతుంది. అంటే మందుల వల్ల ఎలాంటి ఫలితముంటుందో ఉప్పు వాడకాన్ని తగ్గించడం వల్లకూడా అదేరకమైన ఫలితం చేకూరుతుందన్నమాట. పైగా దీనివల్ల మందుల మాదిరి ఎలాంటి దుష్ప్రభావాలూ ఉండవు.

★ అన్నం తినేటప్పుడు ఎక్కడ అవసరమవుతుందోనని అసలు ఉప్పుని దగ్గరే ఉంచుకోవద్దు.

★ ఆహార పదార్థాల్లో సాధ్యమైనంతగా ఉప్పు తగ్గించి వేయాలి. (మరీ తక్కువగా అనిపించి తినలేకుండా ఉంటే తరవాత కలుపుకోవచ్చు).

★ ఎక్కువ మోతాదులో ఉప్పుండే ఆహార పదార్థాలను తగ్గించి తింటూ ఉండాలి. చిప్స్, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్... మొదలైన వాటిలో ఎక్కువ కాలం నిలవుండడానికి సాధారణ స్థాయిలో కన్నా కొంచెం అధికంగా ఉప్పు కలుపుతుంటారు. అందువల్ల ఇలాంటి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడం మంచిది.

ఉప్పు ఎక్కువగా వాడడంవల్ల నష్టాలు ఏవిధంగా ఉంటాయో అదే రీతిన ఉప్పు అవసరమైన మేరకు శరీరానికి అందకపోయినా హాని జరిగే అవకాశముంది. అందువల్లపూర్తిగా ఉప్పు తగ్గించడం మంచిది కాదు. ఏదైనా సరే తగిన మోతాదులో ఉండాలన్న విషయం మర్చిపోకూడదు.

ఆరోగ్యానికి తేనె

తేనె గాయాలను మాన్పుతుంది. అంతేకాదు రోజూ రెండు స్పూన్ల తేనె తాగితే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కొందరు పసరుతో కలిపి గాయాలకు పూస్తారు. నిజంగానే తేనెకున్న శక్తి అమోఘమని పరిశీలకులు వెల్లడిస్తున్నారు. తెనెలో ఉన్న యాంటిసెప్టిక్ లక్షణం కారణంగా పై అంశాలు సాధ్యపడతాయి.

దురదగొండి ఆకు

రెండు మూడు స్పూన్ల తాజా ఆకుల్ని వేడినీటిలో వేసి పదినిముషాలు మరిగించాలి. ఆర్థైటిస్, రుమాటిజంలతో బాధపడేవారు రోజుకు నాలుగుసార్లు ఒక స్పూను చొప్పున పై మిశ్రమం తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. అంతేకాదు, ముక్కులోంచి రక్తం కారుతుంటే ఈ ఆకుల వాసన పీల్చినా, గాయాలు, కాట్లపై పూసినా తగ్గుతాయి. ఈ ఆకులో విటమిన్ కె అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తస్రావాన్ని ఆపుతుంది. బి.పి. బ్లడ్‌షుగర్, నియంత్రణకూ ఇది పనిచేస్తుంది. అంతేకాదు రుమాటిజం, కీళ్లనొప్పులతో బాధపడేవారి మోకాళ్లవద్ద దురదగొండి ఆకు రుద్దితే నొప్పి తగ్గుతుందనీ వైద్యనిపుణుల ఇటీవలి పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అయినా దురదాకు కాబట్టి సందేహపడ్డే మాత్రం దాని జోలికెళ్లద్దు.

మరువం

నొప్పులు తగ్గించి ఒత్తిడిని దూరంచేస్తుందని మరువం. అంతేకాదు, దీన్ని ఎండబెట్టి వేడి నీటిలో మరిగించి ఆవిరి రోజుకు మూడుసార్లు తీసుకుంటే యాంటీసెప్టిక్‌గా పనిచేస్తుంది. తలలో పేలు ఎక్కువగా ఉన్నవారు మరువం పెట్టుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. మరువంలో బ్యాక్టీరియాని నాశనం చేసే నూనెలు ఉన్నాయి. అందుకే ఆరోమాథెరపిస్టులు రిలాక్సేషన్ పద్ధతులలో హై.బి.పి. వంటివి తగ్గించడానికి దీన్ని వాడుతున్నారు. క్రిమికీటక నిరోధకారిగానూ పనిచేస్తుంది.

ఎక్కువనీరు ఎందుకు త్రాగాలి ?

ఆరోగ్యం బాగుండాలంటే రోజూ కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల మంచినీరు తాగాలని చెప్పే మాట తరచుగా వింటూనే ఉంటాం. ఇంతకీ స్వచ్ఛమైన, పరిశుభ్రమైన నీరు ఎక్కువగా ఎందుకు తాగాలంటే....

జీర్ణక్రియ చైతన్యమై శరీర ఉష్ణోగ్రత స్థిరంగా ఉంటుంది. శరీరంలోని కణాలు శుభ్రపడతాయి. శరీరంలోని 60 శాతం బరువుకు నీరే కారణం.

నీరు ఎక్కువగా తాగితే ఎక్కువ సేపు వ్యాయామం చెయ్యగలగడమే కాక సామర్థ్యంతో ఉంటారు.

ఎక్కువ నీరు తాగడం మలబద్ధకాన్ని పోగొట్టి చురుకుగా ఉండేలా చేస్తుంది.

చర్మం ఆరోగ్యంగా, ప్రకాశవంతంగా ఉంటుంది.

గర్భవతులు, పాలిచ్చే తల్లులు, అథ్లెట్లు తగినంత నీరు తాగడం అవసరమని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

అంటువ్యాధుల కారణంగా గర్భ స్రావం...!

గర్భం దాల్చాలనుకునే మహిళలు బ్యాక్టీరియా సంబంధిత అంటువ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలి. లేదంటే సదరు ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా గర్భస్రావం జరిగే అవకాశముంది. మొదటి మూడు నెలల కాలంలో బ్యాక్టీరియల్ వైజోనోసిస్ వంటి అంటు వ్యాధులకు గురయితే గర్భస్రావం అయ్యే అవకాశం రెండొంతులు ఉంది. ఈ కారణంగా ప్రతి ఆరు గర్భాలలో ఒకటి నిలవడంలేదు. మామూలుగా అయితే బ్యాక్టీరియల్ వైజోనోసిస్ యాంటీబయోటిక్స్ వాడితే తగ్గిపోతుంది. అసలీవ్యాధికి ఫలానా కారణమని ఖచ్చితంగా చెప్పలేకపోయినా ఇటీవలి పరిశీలన ద్వారా లైంగిక సంబంధాలే కారణమని గమనించారు. అంటువ్యాధుల కారణంగా అబార్షన్లు అవడమేకాదు, బాధితులు పెల్విక్ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ డిసీజ్ బారిన పడే అవకాశాలు ఎక్కువనీ, పుట్టే పిల్లలు తక్కువ బరువుండటమే కాక, ఎయిడ్స్ వైరస్‌కు సులభంగా లొంగిపోగలుగుతారు. అంచేత ఎటువంటి సమస్యలొచ్చినా వెంటనే వైద్య సలహా పొంది చికిత్స చేయించుకోవాలి.

విటమిన్లు మోతాదు మించితే ప్రమాదం

మోతాదు మించి విటమిన్లు తీసుకుంటే మేలుకన్నా హానే ఎక్కువగా ఉంటుంది. యాంటీ ఆక్సిడెంట్ విటమిన్లను భారీ మోతాదులో స్వీకరించినంత మాత్రాన వ్యాధులు రావని చెప్పటానికి వీలులేదు. సెలీనియంతో పాటు సి, ఇ, విటమిన్లు దినసరి వినియోగంపై వైద్య బృందం పరిమితి విధించింది. 40 మంది వైద్యులు పరిశోధనలను సమీక్షించి ఈ సిఫార్సు చేశారు. విటమిన్ పిల్స్ ఎక్కువగా తీసుకుంటే క్యాన్సర్, గుండెపోటు, అల్జీమర్స్ వంటి వ్యాధులు రావన్న భ్రమలున్నాయి. విటమిన్‌పిల్స్ వల్ల ఈ అనుకూల ప్రభావాలు ఉంటాయనేందుకు పరిశోధనల్లో ఎలాంటి సాక్ష్యాలు లభించలేదు. విటమిన్-సి తో జలుబు పోతుందని అనేక మంది విశ్వసిస్తారు. అలాగని దాన్ని ఎక్కువ మోతాదులో స్వీకరిస్తే గుండెపోటు సంభవించే ప్రమాదం ఉందని తేలింది. ఎవ్వరైనా సరే రోజుకు 2000 మిల్లీగ్రాములకు మించి విటమిన్-సిని స్వీకరించకూడదు. మహిళలు 75 మిల్లీ గ్రాములు, పురుషులు 90 మిల్లీ గ్రాములు తీసుకోవాలి. పొగత్రాగేవారు అదనంగా మరో 35 మిల్లీ గ్రాములు స్వీకరించాలి. విటమిన్- ఇ ని మహిళలైనా, పురుషులైనా రోజుకు 15 మిల్లీ గ్రాములు స్వీకరించాలి. అలాగే సెలీనియం రోజుకు 55 మైక్రో గ్రాములు తీసుకుంటే చాలు. 400 మైక్రో గ్రాములకన్నా ఎక్కువ స్వీకరిస్తే సెలెనోసిస్‌కు గురవుతారు.

రుచికి రుచి - ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం

పీచు పదార్థాలతో కూడిన ఆహారం ఆరోగ్యానికి చాలామంచిదని ఆహార శాస్త్రవేత్తలు చెప్తున్నారు. కానీ పెరుగుతున్న ఆరోగ్య సమస్యలు నిర్లక్ష్యం తాలూకు ఫలితాలేనని చెప్పక తప్పదు. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారం తీసుకుంటే పెద్దపేగుకు క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు తగ్గుతాయని పరిశోధకులు చెప్తున్నారు. అందుకుగాను పూర్తిగా ఆహార విధానాలనేమీ మార్చుకోనక్కరలేదు. చిన్నచిన్న మార్పులు చాలు. సెనగలు, పెసలు లాంటివి పప్పుగా ఉడకబెట్టి తినడమే కాక నానబెట్టి పచ్చివి తినవచ్చు. బ్రెడ్ శాండ్‌విచ్‌కి పల్చటిస్లైసులు బ్రెడ్ కాకుండా కొంచెం మందంగా ఉండే స్లైస్‌లు తీసుకొని వాటిమధ్య వండిన కూర బదులు పచ్చికూరలు పెట్టుకొని తినాలి. సన్నగా తరిగిన క్యారట్, టమాటా, క్యాప్సికమ్, ఉల్లిముక్కలు కలిపి శాండ్‌విచ్ తింటే రుచికి రుచీ, ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యం. యాపిల్ పండ్లను కొందరు చెక్కు తీసేసి తింటారు. చాలా పండ్లకు చెక్కులోని పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. శుభ్రంగా కడిగి అలాగే తినేసేయ్యాలి. దోసకాయలు కూడా అంతే. బీన్స్, బఠాణీలు కూడా ఎక్కువగా పీచు పదార్థాలు కలిగి ఉంటాయి. ఇలాంటివాటిని ఆహారపదార్థాల్లో చేర్చుకుంటే చాలు అనారోగ్య సమస్యలు చాలా దూరంగా ఉంటాయి.

అనారోగ్యానికి 'అద్దం' పడుతుంది

రోజుకు ఎన్నిసార్లు అద్దంలో చూసుకుంటాం? ఈ ప్రశ్నకు జవాబివ్వడం కొద్దిగా కష్టమే. ఎందుకంటే మనకి తెలిసి కొన్నిసార్లు, తెలియక కొన్నిసార్లు అద్దంలో చూసుకుంటాం. నిలువుటద్దం ఉన్నవారయితే చెప్పనే అక్కరలేదు. అలావచ్చి, ఇలావచ్చి అద్దంలో ముఖం పెడుతుంటారు. ఆ విషయం పక్కన పెడితే అద్దం మనకేం చెప్తుంది? దీనికి సమాధానం కావాలన్నా మళ్లీ ఆలోచనలో పడాల్సిందే. జుట్టు బాగుందా, పౌడరు సరిగ్గా రాసుకున్నామా, మేకప్ కుదిరిందా అనే తప్పితే అద్దంలో ముఖారవిందంలో మార్పులు గమనించేవారు బహుతక్కువ. అయితే తరచుగా ఇలా చేస్తుంటే రాబోయే అనారోగ్యాన్ని ముందే పసిగట్టవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. దేహంలోని ఒక్కో భాగాన్నీ అప్పుడప్పుడూ అద్దం ద్వారా వివరంగా పరిశీలిస్తే ఎన్నో అంశాలు తెలుసుకోవచ్చు. శరీరాన్ని అద్దం ముందు పెట్టి స్కానింగ్ చేయవచ్చు. కళ్లు, ముఖంలో వస్తున్న మార్పులను నిశితంగా పరిశీలించాలి. ఎవరికి వారు అనారోగ్య సూచనలను ముందుగా పసిగట్టవచ్చు.

కళ్లు : తదేకంగా కళ్లను పరిశీలించినపుడు నల్లగుడ్డుకు పైన కిందకూడా తెలుపు కనిపిస్తే థైరాయిడ్ సమస్యకు సంకేతంగా భావించవచ్చు. కొందరికి కళ్లు విపరీతంగా ఉబ్బినట్టు ఉంటాయి. కళ్లకింద ఉబ్బు, కనురెప్పల వాపు, కనుబొమ్మలపైన, తలపైన జుట్టు ఊడిపోవడం వంటి లక్షణాలు థైరాయిడ్‌సమస్యను సూచిస్తాయి.

కళ్లచుట్టూ పసుపచ్చగా కాయలు కాసినట్లుగా అన్పిస్తే హైకొలెస్ట్రాల్‌కు సూచిక. కళ్లు పసుపచ్చగా ఉండటమనేది కాలేయ సంబంధిత సమస్యలకు ప్రథమ సంకేతం.

నోరు : ఉదయం లేవగానే పళ్లు తోముకున్నాక నోటిలోపల కంటా బాగా పరిశీలించండి. చిగుళ్లు వాచి, రక్తం కారుతుంటే చిగుళ్ల వ్యాధికి సంకేతం. ఫలితంగా దంతాలు పాడవవచ్చుగుండె జబ్బులకూ ఇది సూచన కావచ్చు.

తెలుపు, ఎరుపుతో కూడిన మచ్చలు ఉన్నాయేమో పరిశీలించాలి. నొప్పి ఉండని ఈ తరహా మచ్చలు త్వరగా తెలియవు. వీటిలో మామూలువి రెండు వారాల్లోపు తగ్గిపోతాయి. అలా తగ్గకపోతే నోటిక్యాన్సర్‌కు సంకేతంగా భావించాలి. ఏమాత్రం అనుమానం వచ్చినా దంతవైద్యులను సంప్రదించాలి. నోటి క్యాన్సర్ ప్రాణాంతకమే అయినా తొలిదశలో కనుగొంటే చికిత్స సాధ్యమే.

చర్మం : ఇటీవలి కాలంలో స్కిన్ క్యాన్సర్ పెరుగుతోంది. అంచేత ఎప్పటికప్పుడు చర్మం నిశితంగా పరిశీలించాలి. ఏ కాస్త అనుమానం వచ్చినా వైద్యుల్ని సంప్రదించాలి. శరీరం ముందు, వెనుక భాగాల్ని పెద్ద అద్దం ద్వారా పరిశీలించాలి.

సాధారణంగా బయటికి కన్పించే ముఖం, మెడ వంటి ప్రాంతాలలోనే స్కిన్ క్యాన్సర్ ప్రారంభమవుతుంది. అంచేత ఆయా ప్రాంతాల్లో కురుపుల్లా వచ్చి తగ్గకపోయినా, గడ్డలా వచ్చి రక్తం కారుతున్నా ఎర్రటి మచ్చలు వచ్చినా వైద్యులను సంప్రదించాలి.

శరీరంపై పుట్టుమచ్చలను ఎప్పటికప్పుడు గమనిస్తుండాలి. కొన్నిరకాల క్యాన్సర్లు పుట్టుమచ్చలలానే ఉంటాయి. కొత్త పుట్టమచ్చలు కన్పించినా (30 సం. లు తర్వాత పుట్టుమచ్చలు రావడం అరుదు) ఉన్నవి పెరిగినా, దురదపుట్టినా రక్తంకారినా, పరిమాణం మారినా, ప్రమాద సూచికగా భావించాలి.

శరీరం నిండా గాయాలు ఊరికూరికే తగలడం మచ్చలు పడటం రక్తం గడ్డకట్టే సమస్య థ్రాంబో సైటొపెనియాకు సంకేతం కావచ్చు.

పోషకాలన్నీ లభిస్తున్నాయా?

మన శరీరానికి విటమిన్లు, ఖనిజాలు ఏ మేరకు అవసరం? తీసుకునే ఆహారంలో మెగ్నీషియం, జింకు... ఈ రెండు ఖనిజాలూ తగ్గితే శరీరం నిస్సత్తువకు లోనవుతుంది. నిత్యం 300 మి.గ్రా. మెగ్నీషియం 25 మి. గ్రా. జింకు అవసరం. అందుకనుగుణంగా సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలి. అయితే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలు ఆయా సప్లిమెంట్లు శరీరం గ్రహించకుండా చేస్తాయి. ముఖ్యంగా పాల ఉత్పత్తులు ఈ రెండు ఖనిజాల్నీ నిరోధిస్తాయి. అంచేత వాటిని వీలయినంత తక్కువగా తీసుకోవాలి.

విటమిన్లలోనూ ....

మంచివి వేరయా అన్నట్లు కొన్ని విటమిన్ మాత్రలలో పోషకాలు దండిగా ఉంటాయి. కానీ శరీరం వాటిని గ్రహించలేని రూపంలో ఉంటాయి. అంచేత మీరు తీసుకునే మాత్రల ప్రభావం పరిశీలించేందుకు, కొద్దిగా వెనిగర్‌లో ఒక మాత్ర వెయ్యండి. 20 నిముషాలల్లోపు అది పూర్తిగా కరిగిపోతే మీరు తీసుకునేవి ఆశించిన ఫలితాన్నిస్తాయని అర్థం.

ఆహారం బాగా నమలండి

ఇది చాలామంది చేయని పని. ఫలితంగా ఎంత మంచి ఆహారమైనా అందులో పోషకాలు సగమే అందుతాయి. ఇలా మింగేసిన ఆహారం నమిలేందుకు పొట్టలో పళ్లుండవు కదా. ఫలితంగా అజీర్తి సమస్య తలెత్తుతుంది. అంతేకాదు, అలసటకు మందకొడితనానికి దారితీస్తుంది. కొన్నిసార్లు రోజంతా ఎంత కష్టపడతామో, ఆహారం జీర్ణం చేసుకోడానికి అంత శక్తి అవసరమవుతుంది.

మల్టీ విటమిన్ల పట్ల జాగరూకత

శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు అందాలంటే, ఆహారానికి తోడు మల్టీ విటమిన్లనూ తీసుకోవాలి. అయితే వీటి లోనూ మంచివి, మరీ మంచివి ఉంటాయి. మూడు ముఖ్యమైన అంశాల ప్రాతిపదికన వీటిని తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. బి, సి విటమిన్లు, జింకు ఉండేవి తీసుకోవాలని వీరంటున్నారు. ఇతర పోషకాలతో పాటు 50 మి. గ్రా. చొప్పున బి విటమిన్లు, 200 మి.గ్రా. విటమిన్ సి, 15 మి.గ్రా. జింకు ఉన్నవి ఎంచుకోవాలి. శరీరానికి ఏయే పోషకాలు అవసరమవుతాయో! వీటిని తీసుకునే ఆహారంలో తప్పనిసరిగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడితే ఎలాంటి అనారోగ్య సమస్యలు దరిచేరవు.

ఫలాలిచ్చే మంచి ఫలితాలు

చక్కటి ఆరోగ్యంతో విలసిల్లాలంటే అన్ని పోషకాలు లభించే సమతులాహారం తీసుకోవాలి. రోజూ తీసుకునే ఆహారంలో కనీసం అయిదు రకాల పండ్లకు స్థానం ఉండాలన్నది పోషకాహార నిపుణుల సూచన. పళ్లతోపాటు కూరగాయలు కూడా ఉండాలి. ఇవన్నీ సమృద్ధిగా ఉన్నపుడు – గుండె జబ్బులు లేదా మరే ఇతర వ్యాధులు రావు. శీతాకాలం పోయి వేసవి సమీపిస్తున్న తరుణంలో వీటి ఆవశ్యకత మరింతగా ఉంది. ఈ నేపథ్యంలో కొన్ని రకాల పండ్ల గురించి వాటి ద్వారా లభ్యమయ్యే పోషకాలు, అవి చేకూర్చే ప్రయోజనాల గురించి తెలుసుకుందాం.

స్ట్రాబెర్రీ : వీటి నుంచి 'సి' విటమిన్ చాలా ఎక్కువగా లభిస్తుంది. అలాగే ఫైబరు కూడా సమృద్ధిగా ఉంటుంది.

చెర్రీ : ఆరోగ్యవంతమైన కణాలు క్యాన్సరు కారకాలుగా మారకుండా పరిరక్షించే ఎలాజిక్ యాసిడ్ వీటిలో అధికంగా లభ్యమవుతుంది.

పుచ్చకాయలు : (వాటర్ మిలాన్): వేసవిలో అధికంగా లభించే వీటిలో విటమిన్ 'సి' బీటా కెరోటిన్, పొటాషియం, ఫైబరు తదితర పోషకాలు విరివిగా ఉంటాయి. బీపీని నియంత్రించి, గుండె పనితీరుని మెరుగు పరచడానికి గుండెపోటుని నివారించడానికి ఇవి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

అత్తిపళ్లు (పీచెస్) : వీటి నుంచి బీటా కెరోటిన్ అత్యధికంగా లభిస్తుంది. గుండె జబ్బుల నుంచి, వివిధ రకాల క్యాన్సర్ల నుంచి రక్షణ కల్పించడంలో ఇవి ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తాయి.

అల్లం నేరేడు : కొలెస్ట్రాల్‌ని తగ్గించడానికి దోహదం చేసే పెక్టిన్ వీటిలో ఎక్కువగా ఉంటుంది. వివిధ రకాల పండ్ల ద్వారా ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయి.

శాకాహారంతో అందం, ఆరోగ్యం

ఈ మధ్య కాలంలో శాకాహారం పట్ల మోజు పెరుగుతోంది. జంతువుల పరిరక్షణ ఉద్యమాల ప్రభావమైతేనేం. శాకాహారం మంచిదన్న భావన వల్లనైతేనేం – చాలా మంది మాంసాహారం మాని శాకాహారంవైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు. అయితే అలాంటి వాళ్లు శాకాహారంలో ఏయే పదార్థాలు తీసుకుంటే శరీరానికి కావలసిన మాంసకృత్తులు తదితరాలన్నీ దొరకుతాయో తెలియక ఇబ్బంది పడుతుంటారు.

పలు వ్యాధుల నివారణి పసుపు

పసుపు కొద్దిగా చేదు, వగరు, కారం రుచులు కలిగి ఆహారానికి కమ్మని రుచిని, మంచి రంగుని, సువాసనని చేకూర్చడంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని కూడా కలిగిస్తుంది. పలు వ్యాధులకు నివారణిగా దీనిని వాడవచ్చు. పసుపు వాడకం వల్ల శరీరంలో వేడిపెరుగుతుంది. ఇది ఆకలిని పుట్టించి జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది.

ఉదరకోశ వ్యాధులన్నింటినీ ఇది నివారిస్తుంది. మూల వ్యాధులు (మొలలు, భగీంద్రములు), కామెర్లు, లివర్ జబ్బులు, పాంక్రియస్ అనే అవయవంలో మార్పువలన వచ్చే షుగర్, గర్భాశయ వ్యాధులు, మూత్రపిండ వ్యాధుల నివారణకు ఇది ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది.

కడుపులో పెరిగే ఏలికపాములు, నులి పురుగులు, మొదలైన జీవులు కలిగించే వాతాన్ని ఇది హరిస్తుంది. పేగులలో రోగకారకస్థితిని కూడా పసుపు సరిచేస్తుంది.

కామెర్లు వ్యాధిలో రక్తక్షీణత తగ్గించి శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. లివర్‌లో పుండు, చీము గడ్డలు, వాపు ఏర్పడినపుడు ఐదు గ్రాముల పసుపు పొడిని రెండు పూటలా తీసుకుంటే మంచి ఫలితం వుంటుంది. పసుపుకు నాలుగురెట్లు పెరుగు కలిపి రోజూ తీసుకుంటే కామెర్లు తగ్గుతాయి.

షుగర్ వ్యాధి నివారణకు ఇది తోడ్పడుతుంది. మూత్రం విడుదలను త్వరితం చేస్తుంది. అతిమూత్ర వ్యాధిని నియంత్రిస్తుంది. మూత్రంలోంచి తెల్లని సుద్ద పడే 'అల్బుమినిరియా' వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుతుంది. ఈ వ్యాధి నివారణగా 3 గ్రాముల పసుపుపొడిని మాత్రలు చేసుకొని మూడు పూటలా తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది. ఉసిరిక పెరుగుతో పాటు పసుపుసమంగా కలిపి పూటకు అరచెంచా చొప్పున మూడు పూటలా తీసుకుంటే ఫలితం ఉంటుంది.

స్త్రీల వ్యాధుల నివారణకు కూడా పసుపు పనిచేస్తుంది. గర్భకోశాన్ని బలసంపన్నమైనదిగా చేస్తుంది పసుపు. నెలసరి అయినపుడు పసుపు పొడిని గ్లాసు నీళ్లలో కలిపి తాగితే నెలసరి నొప్పి తగ్గుతుం ది.

పసుపులో రక్తాన్ని శుభ్రం చేసే గుణం ఉంది. కళ్ళకు ఇది కాంతినిస్తుంది. చర్మవర్చస్సును పెంచుతుంది. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం వంటి రోగ లక్షణాలపై పసుపు మంచి ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. వేడినీళ్ళలో పసుపుపొడిని వేసుకొని ఆవిరి పడితే జలుబు భారం, ముక్కు బిగదీయడం తగ్గుతుంది. అంతేకాక తలనొప్పి, తలపట్టేయడం తగ్గుతుంది.

పసుపు, మిరియాల పొడి కలిపి రెండు పూటలా తాగితే జ్వరం, దగ్గు, పడిశం మాయం, పసుపుపొడి, లవంగాలు, జాపత్రి, దాల్చినచెక్కమెత్తగా దంచి, తేనె కలిపి ఆ మాత్రలు రోజూ ఉదయం తింటే ఎలర్జీ వల్ల వచ్చే జలుబు తుమ్ములు, ఆయసం తగ్గుతాయి. పసుపు, బెల్లం, గోమూత్రంతో కలిపి పూటకు ఐదుగ్రాముల చొప్పున తీసుకుంటే బోధకాలు వ్యాధి తగ్గుతుంది.

తెల్లని గుడ్డ పసుపు నీళ్ళలో ముంచి, దాన్ని కళ్ళమీద వేసుకుని పడుకుంటే కళ్లకలకనెమ్మదిస్తుంది. చాదు పసుపుకొమ్మును నూరి, అరగదీసి కనురెప్పల చుట్టూ పట్టువేస్తే నేత్రవ్యాధులు మటుమాయం అవుతాయి.

పసుపు, వేపాకు కలిపి నూరి రాసుకుంటే మశూచి పొక్కులు, గజ్జి మచ్చలు, తామర తగ్గిపోతాయి. పసుపు, సున్నం, కలిపిన పారాణి మిశ్రమం గాయాల్ని తగ్గిస్తుంది. పసుపుపొడి, సున్నం నీళ్ళతో కలిపి కడితే గోరుచుట్టపోటు తగ్గుతుంది. పసుపు, వెన్న కలిపి రాసుకుంటే చర్మం నునుపుగా మారుతుంది. నీళ్లతో తడిపి పూసుకుని స్నానం చేస్తే చర్మంపొడిగా ఉంటుంది.

చెమట విపరీతంగా పూసే వ్యక్తులు పసుపుకొమ్ములు, నీళ్లు, కచ్చురాయి, భావంచాలు, పెసలు సమంగా తీసుకొని, మరుపట్టించి, సున్నిపిండిలాగా వాడితే దుర్వాసనపోతుంది. పసుపు కొమ్మును కాల్చి మసి చేస్తుండగా వచ్చే పొగను లేక పసుపుపొడిని నిప్పుల మీదచల్లి ఆపొగని గాని తేలు కుట్టినచోట పెడితే విషదోషం తగ్గుతుంది. పసుపుకొమ్మును దోరగా నిప్పులమీద కాల్చి కొద్దివేడిగా ఉన్నప్పుడే నమిలితే పళ్ళ సలుపులు, చిగుళ్ళ వెంబడి రక్తం కారడం తగ్గిపోతుంది. పసుపు పువ్వుల రసం తీసి పూస్తే గోబి మచ్చలు మాయమవుతాయి.

ఏ విటమిన్లు అవసరం ?

పోషకాహార నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలు....

(ఇవి 25-50 సం.ల మహిళలకు ఉద్దేశించినవి)

విటమిన్ ఎ - 800 మైక్రో గ్రా.

మిటమిన్ - బి, (థయామిన్) - 7.1 మి.గ్రా.

విటమిన్ - బి3 (రిబోఫ్లేవిన్) - 2 మి.గ్రా.

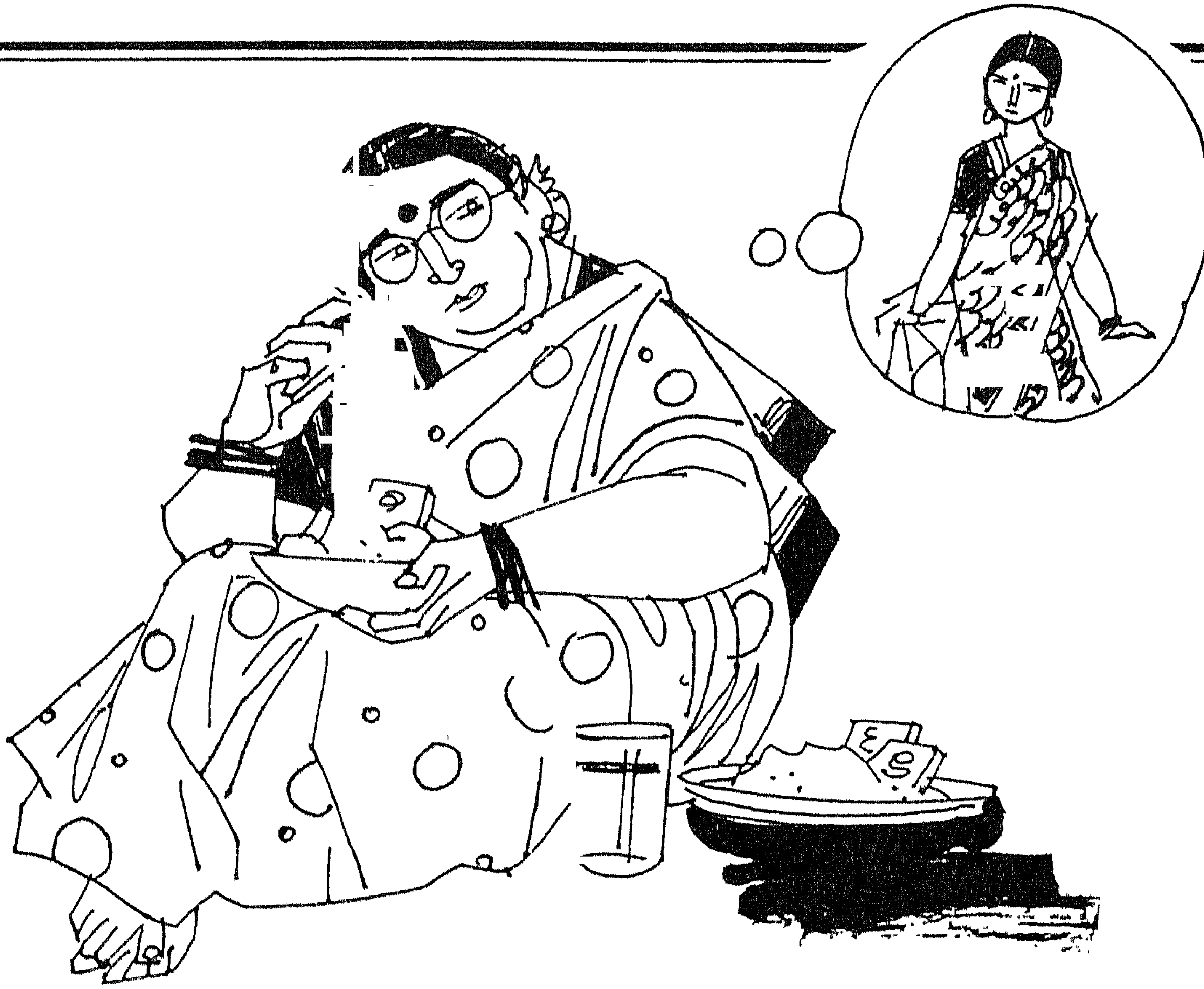
విటమిన్ - బి6 (పైరిడాక్సిన్) - 10 మి.గ్రా.

విటమిన్ - బి 12 - 2 మైక్రో గ్రా.

విటమిన్ - సి - 400 మి.గ్రా.

విటమిన్ - ఇ - 400 మి.గ్రా.

ఫోలిక్ యాసిడ్ - 800 మైక్రో. గ్రా.



బరువు తగ్గాలనుకుంటున్నారా ?

ఆరోగ్యరీత్యా బరువు పెరగడం మహిళలకు మంచిది కాదు. ప్రత్యేకించి నలభై సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలు ఈ విషయంలో మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఈ వయసులో సాధారణంగా తలెత్తే సమస్యలతో పాటు బరువు పెరగడం వల్ల ఆరోగ్యరీత్యా మరిన్ని సమస్యలు ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశముంది. అవసరమైన సమస్యల్ని కొని తెచ్చుకోకుండా ఉండాలంటే - శరీరపు బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం ఎంతో అవసరం.

★ ప్రత్యేకించి 40 ఏళ్లు దాటిన స్త్రీలు తరవాత బరువు పెరగకుండా ఉండాలంటే - శారీరకంగా చేసే పనిని ఎక్కువగా చేయాలి. అంటే ఖాళీగా ఉండకుండా శరీరానికి ఏదో ఒక రకమైన వ్యాయామం కల్పించాలన్నమాట. రోజుకు 20-30 నిముషాల సేపు నడవడం ప్రారంభించి క్రమేపీ ఈ సమయాన్ని పెంచవచ్చు. నడక ఒక చక్కటి వ్యాయామం.

★ సమతులాహారం తీసుకోవడం ఎవరికైనా అవసరమే. అయితే తీసుకునే ఆహారంలో క్రొవ్వు పెంచే పదార్థాలు మాత్రం ఉండకుండా జాగ్రత్త పడాలి. ఈ విషయంలో జిహ్వా చాపల్యానికంటే ఆరోగ్యానికే ప్రాముఖ్యమివ్వాలి.

★ కేవలం బరువును తగ్గించుకోవడమే కాదు. ఇలా తగ్గేటప్పుడు అనుసరించే ప్రక్రియలో శరీరానికి పోషకాలు తక్కువకాకుండానూ చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం అవసరమైతే ఆయా పోషకాల సప్లిమెంట్లును కూడా తీసుకోవచ్చు.

★ రోజుకి కనీసం 8 -10 గ్లాసుల నీళ్లు తాగాలి. ఇంకా ఎక్కువ తాగినా మంచిదే. గోరువెచ్చని నీటికి మాత్రమే కొవ్వుని త్వరగా కరిగించే శక్తి ఉంటుంది. అయితే చల్లని నీరు కూడా కొవ్వును తొందరగా కరిగించగలదు. అందువల్ల కొవ్వు తగ్గడానికి సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా చల్లని నీళ్లు తాగడం ఒక మార్గం.

★ మహిళలు ఉన్నట్టుండి ఎదుర్కొనే ప్రధానమైన సమస్య బరువు పెరగడం. ముప్ఫయ్యేళ్లు దాటాక మనం తీసుకునే కెలోరీలు తగ్గాలి. ప్రతి పదేళ్లకు పదిశాతం చొప్పున తగ్గించుకోవాలి. అంటే యాభై ఏళ్ల వయసు వచ్చేసరికి 30 ఏళ్లకు ముందు తినే దానికన్నా 25 శాతం కెలోరీలు తగ్గిస్తామన్నమాట.

★ మహిళలలో మెనోపాజ్ దశకు చేరుకునే కొద్దీ ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. ఫలితంగా కొవ్వు పేరుకుపోతుంది. వ్యాయామం ద్వారా ఈ సమస్యను పరిష్కరించవచ్చు. వయసు పెరిగే కొద్దీ చలాకీతనం, ఉత్సాహం తగ్గడం సహజం. ఇందుకు శారీరకంగా శక్తి తగ్గిందనే కన్నా మానసికంగా ఎక్కువగా ఊహించుకోవడం కారణమని చెప్పవచ్చు.

★ బరువు పెరగడంలో తినే తిండి కూడా ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, కొవ్వు పదార్థాలు తగిన నిష్పత్తిలో లభించని ఆహారం తీసుకుంటే శరీరంలో హార్మోన్లు ప్రభావితమవుతాయి. ఫలితంగా కొవ్వు కరిగించే హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గి, కొవ్వును పెంచే హార్మోన్ల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. అలా బరువు పెరుగుతాం.

ఈ అంశాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం సాధ్యమే.

ఎవరెవరికి ఎంత ఆహారం అవసరం

(ప్రధాన పోషకాలు, ఖనిజాలు)

వర్గం	వివరాలు	బరువు కి.గ్రా. రోజుకు	నికరశక్తి కి.కేలరీ/ రోజుకు	మాంసకృత్తులు గ్రా. రోజుకు	క్రొవ్వు గ్రా. రోజుకు	కాల్షియం గ్రా. రోజుకు	ఇనుము మి.గ్రా రోజుకు
పురుషులు	తేలికపాటి పని		2425				
	ఓ మోస్తరు కష్టం	60	2875	60	20	400	28
	ఎక్కువ కాయకష్టం			3800			
స్త్రీలు	తేలికపాటి పని		1875				
	ఓ మోస్తరు కష్టం	50	2225	50	20	400	30
	ఎక్కువ కాయకష్టం			2925			
	గర్భిణీ స్త్రీ	50	+300	+15	30	1000	38
	బాలింత 0 – 6 నెలలు	50	+550	+25	45	1000	30
	6 – 12 నెలలు	50	+400	+18	45	1000	30
శిశువులు	0 – 6 నెలలు	5.4	108 కిలోలు	2.05		500	
	6 – 12 నెలలు	8.6	98 కిలో	1.65			
చిన్నపిల్లలు	1–3 సం.లు	12.2	1240	22			12
	4 – 6 సం.లు	19.0	1690	30	25	400	18
	7 – 9 సం.లు	26.9	1950	41			26
బాలురు	10–12 సం. లు	35.4	2190	54	22	600	34
బాలికలు	10 –12 సం. లు	31.5	1970	57			19
బాలురు	13–15 సం.లు	47.8	2450	70	22	600	41
బాలికలు	13–15 సం.లు	46.7	2060	65			28
బాలురు	16 – 18 సం.లు	57.1	2640	78	22	500	50
బాలికలు	16 –18 సం.లు	49.9	2060	63			30

ప్రసవ సమయం సూచనలు

ప్రసవానికి కొద్ది రోజుల ముందు నుండి గర్భం క్రింది భాగంలో శిశువు కదలటం వలన మూత్రాశయం మీద వత్తిడి ఎక్కువఅవుతుంది. మూత్రానికెళ్లాల్సి రావటం ఎక్కువసార్లు జరుగుతుంది. ప్రసవ సమయం ముందు కొద్దిగా జిగట, రక్తం చారలతో కన్పించవచ్చు. ఒక్కొక్కసారి ఈ జిగట 2-3 రోజుల ముందే కన్పించవచ్చు. ఎక్కువగా శారీరక శ్రమ చేసేవారికీ, రెండవ కాన్పు, వారికి కాన్పు సమయం 4 -5 గంటల కంటే ఎక్కువ ఉండదు. మొదటి ప్రసవ సమయం 10-12 గంటలదాకా కొనసాగవచ్చు. అందరికీ ఇలానే జరుగుతుందనేమీ లేదు. ఒక్కొక్కరిలో ఈ సమయం ఒక్కోలాగా వుండవచ్చు.

ప్రసవానికి ముందే మలాశయం, మూత్రాశయం ఖాళీ అయ్యేలా చూసుకోవాలి. తద్వారా శిశువు బయటకు రావటానికి సులభం అవుతుంది. ఒకవేళ కొద్ది గంటల ముందు నుండి విరేచనం కాకపోతే "ఎనీమా" ఇస్తే కాన్పు సులభంగా అవుతుంది. కాన్పు నొప్పులుప్రారంభమై ప్రసవానికి ఇంకా సమయం తీసుకునేలా వుంటే తల్లికి స్నానం చేయించటం మంచిది. అలా వీలుకాకపోతే కనీసం నడుం దగ్గర్నుండి క్రింది భాగం ప్రధానంగా జననేంద్రియాలు శుభ్రంగా సబ్బునీళ్లతో కడగాలి.

ప్రసవం - దశలు

ప్రసవం తీరును మూడు భాగాలుగా విభజించవచ్చు. బలమైన పురుటినొప్పులు మొదలయిన దగ్గర్నుండి పాపాయి తల కన్పించే వరకు "మొదటి దశ"గా, శిశువు ప్రసవ మార్గంలోకి వచ్చి, గర్భసంచి ముఖద్వారం పూర్తిగా తెరుచుకుని, శిశువు తల రావటం దగ్గర్నుంచి శిశువు పూర్తిగా బయటికొచ్చేవరకు "రెండవ దశ"గా, శిశువు బయటపడిన దగ్గర్నుండి "మాయ" బయటికొచ్చేవరకూ "మూడవ దశ"గా గుర్తిస్తారు.

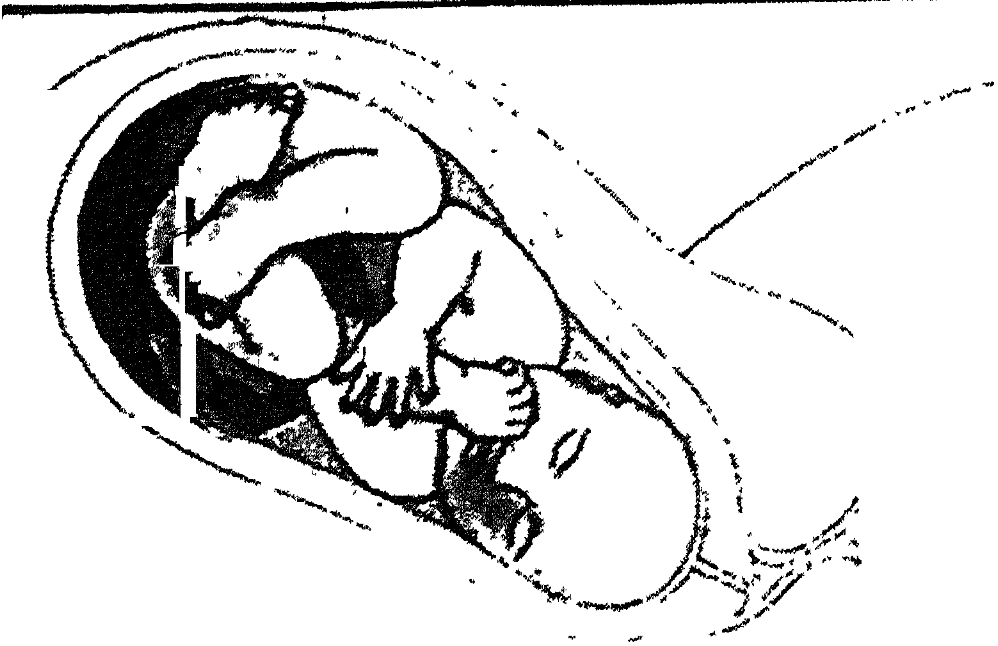
ప్రసవ సమయంలో ఎలా ఉండాలి ?

ఈ దశ అతి నెమ్మదిగా జరగటం సహజం. కానుపు త్వరగా కావాలని ప్రయత్నాలు చేయకూడదు. నొప్పులు రాకపోతే ప్రసవ సమయం ఇంకా రాలేదనుకోవాలి. నడవటం వల్ల నొప్పులు త్వరగా మొదలవుతాయి.

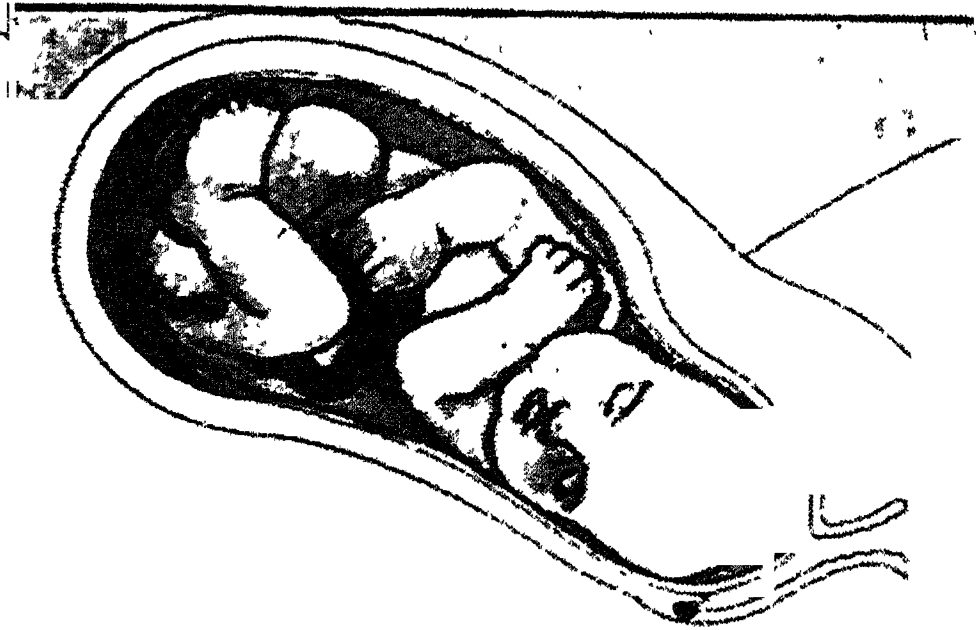
కొంత మంది నొప్పులు మొదలయిన దగ్గర్నుండి కానుపు త్వరగా కావాలనే ఆలోచనతో అదే పనిగా "ముక్కు, ముక్కు" అని వెంటపడతారు. అలా బలవంతంగా ముక్కించకూడదు. అసలు ముక్కమని కోరనేకూడదు. పురుటి నొప్పులు వస్తున్నప్పుడు తల్లి తరచుగా మూత్రం పోసుకోవాలి. నొప్పులు వస్తున్నప్పుడు ద్రవ పదార్థాలు ఇవ్వాలి. శరీరంలో తక్కువ నీరుంటే కాన్పు ఆలస్యమవుతుంది. ఒక్కోసారి నొప్పులు ఆగిపోతాయి. పురుడు చాలా సమయం తీసుకుంటే ఏదైనా తినడానికి కూడా తీసుకోవాలి.

నొప్పులు వచ్చినపుడు ఊపిరి బిగపట్టకుండా, బాగా గాలి పీల్చి వదులుతుండాలి. సామాన్యంగా నొప్పులు మొదలయిన కొంచెం సేపటికి ఉమ్మనీటి సంచి పగిలిపోయి ఒక్కసారిగా ఉమ్మనీరు బయటికొస్తుంది. ఒకవేళ నొప్పులు మొదలవటానికి ముందే ఉమ్మనీటి సంచి పగిలి ఉమ్మనీరు బయటికి వస్తే పురుడు మొదలయిందనుకోవచ్చు. ప్రసవ సమయం దగ్గరపడితే శరీరమంతా చెమటతో ముద్దయి పోతుంది. జుట్టంతా తడిసి ముక్కు, మొహం జాకెట్టు అంతా చెమటతో తడుస్తుంది. మొదట దశ పూర్తయ్యేసరికి గర్భాశయ ముఖద్వారం వెడల్పు అవుతుంది.

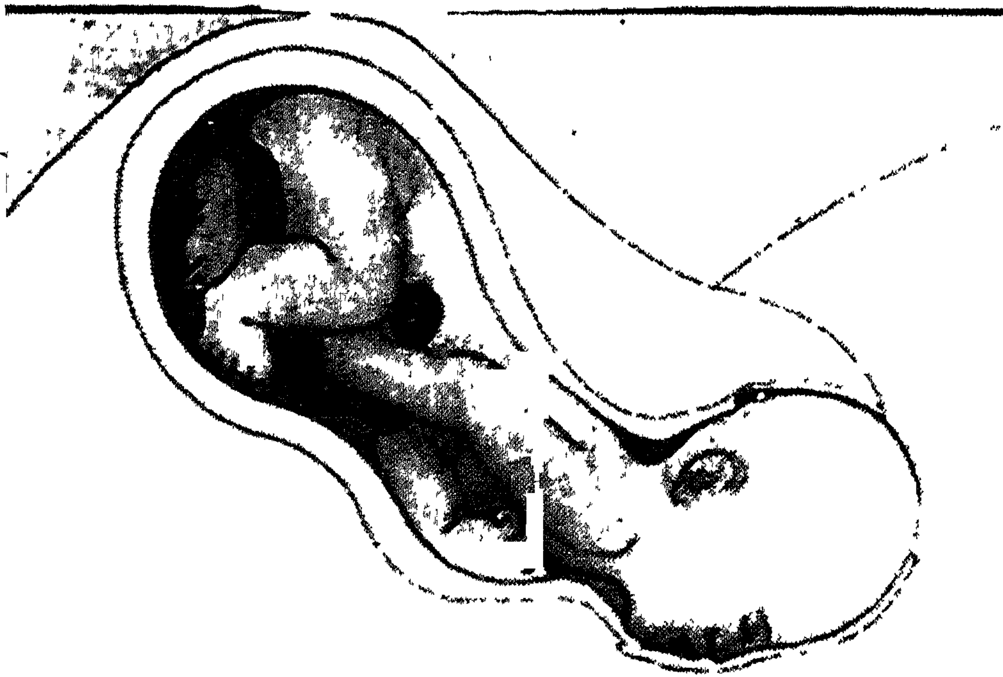
తల్లి గర్భం లోనుంచి శిశువు భూమ్మీద పడే దశను రెండవ దశగా పరిగణిస్తారు. ఈ దశ ఒకోసారి ఉమ్మనీరు పడిపోవటంతో మొదలవుతుంది. నొప్పి వస్తున్నపుడు తల్లి బలంగా ముక్కుతుంది. ఇది మనం కోరినందువల్ల ముక్కటం కాదు. ఈ పని యాదృశ్చికంగా జరుగుతుంది ఈ దశలో (అంటే రెండవ దశలో) ప్రక్కనున్న వాళ్లు ముక్కమని సలహా ఇవ్వవచ్చు. అయితే బలంగా ముక్కటం చేయకూడదు. సహజంగా జరిగే ప్రసవానికి లోపల చేయి పెట్టకూడదు. ప్రసవంలో శిశువు బోర్లాపడుకున్న విధంగా బయటకు వస్తుంది. బిడ్డ తల భయటకు వచ్చిన తరువాత బిడ్డ శరీరం ఒక ప్రక్కకు తిరిగి భుజాలు బయటికి వస్తాయి. జాగ్రత్తగా, నెమ్మదిగా క్రిందికి వంచితే ఒక భుజం ముందు బయటికొస్తుంది. ఇపుడు తలను కొంచెంపైకి లేపితే రెండవ భుజం బయటికొస్తుంది. ఆ తర్వాత మిగతా శరీరం తేలిగ్గా దానంతటదే బయటికొస్తుంది.



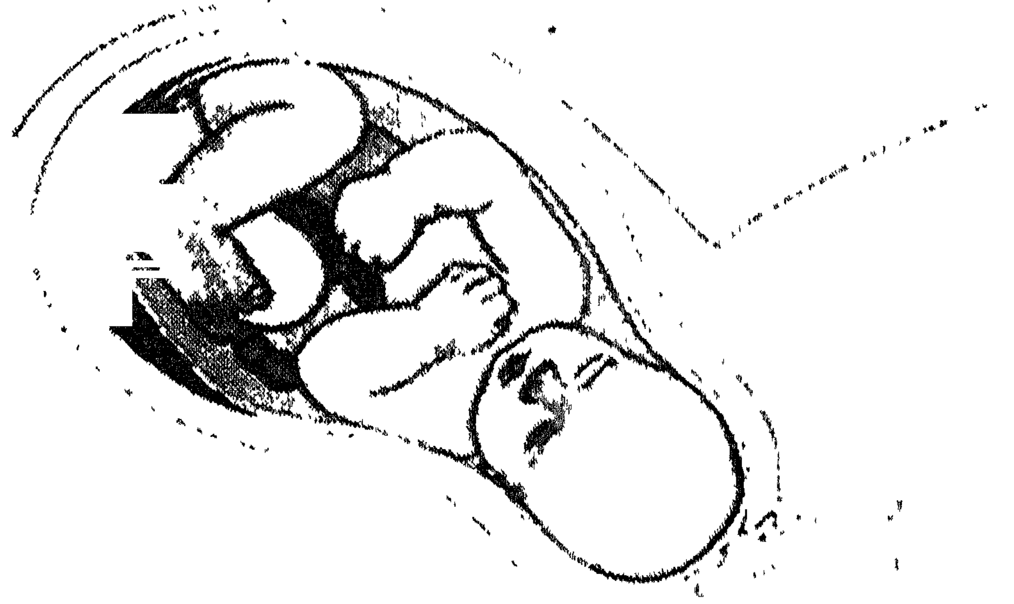
తల్లి గర్భంలో తలకిందికి పెట్టి ఉన్న శిశువు. శిశువు సరైన స్థితిలో స్థిరంగా ఉండడం గమనించవచ్చు.



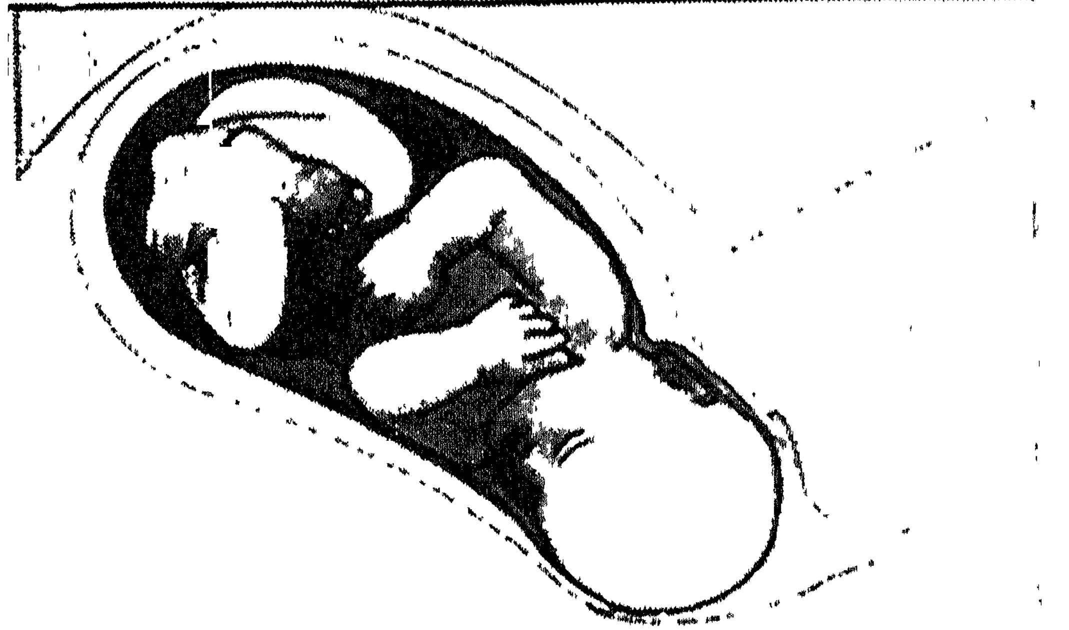
గర్భస్థ శిశువు తలతో ఒత్తిడి చేయడం వల్ల గర్భద్వారం విచ్చుకుంటుంది. ఉమ్మినీరు ఎక్కువగా స్రవిస్తుంది.



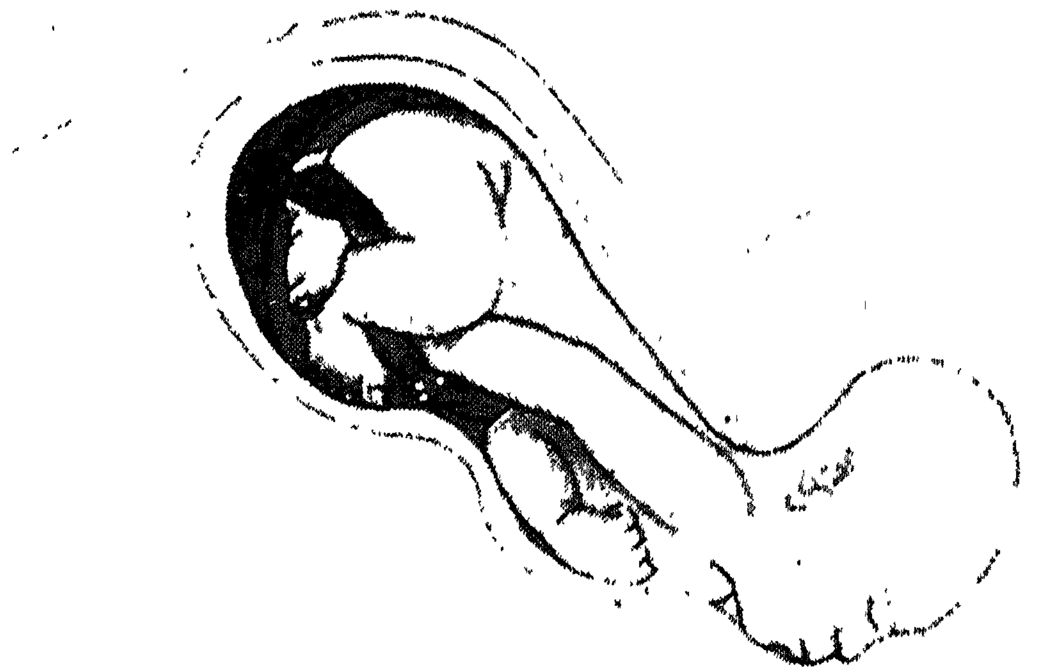
గర్భ ద్వారం నుంచి శిశువు తల స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ఈ దశలో తల్లి నొప్పులు భరించలేక సహాయాన్ని అర్థిస్తుంది.



గర్భస్థ శిశు వెండ కదపడంతో పురిటి నొప్పులు ప్రారంభమవుతాయి. ఈ దశలో గర్భసంచి విచ్ఛిన్నమవుతుంది. ఉమ్మినీరు బయటకు వస్తుంది.



గర్భ ద్వారం మరింత విచ్చుకుంటుంది. ప్రసవ వేదన తీవ్రమవుతుంది.



గర్భ ద్వారం నుంచి శిశువు తల బయటికి వస్తుంది. తరువాత భుజాలు వస్తాయి. తల్లి కడుపులోంచి శిశువు పూర్తి బయటవస్తుంది.

మూడవ దశ :

ఈ దశలో బిడ్డ బొడ్డు కోయటం, మాయ బయటికి రావటం అనే రెండు అంశాలున్నాయి. ప్రసవం అయిన తరువాత కొద్దిసేపటికి మళ్లీ నొప్పి రావటం మొదలై కొద్ది నిమిషాలలో మాయ బయటికొస్తుంది. మాయను బలవంతాన బయటకు లాగే ప్రయత్నం చేయకూడదు.

కొందరిలో ఈ మాయ బయటకు రావటానికి మూడు నిముషాలనుంచి 45 నిముషాలు పట్టవచ్చు. ఈ లోగా ఒక ప్రక్క బొడ్డు కోసే ప్రయత్నాలు చేయాలి. మాయ రాలేదని మాయ కోసం బిడ్డ అవసరాలను ఆపాల్సిన పనిలేదు. ఒక్కోసారి మాయ రాకపోతే చేత్తో బయటకి తీయాల్సిన అవసరం రావచ్చు. దీంతో ప్రసవం పూర్తయినట్టు లెక్క. ఇప్పుడు దాదాపు పావు లీటరు రక్తం పోతుంది. బయటకొచ్చిన మాయని జాగ్రత్తగా పరీక్ష చేయాలి. దానికి సంబంధించిన ముక్కలేమైనా లోపల మిగిలిపోయి వుంటే తర్వాత రక్తస్రావం, ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే అవకాశముంది.

బిడ్డ - బొడ్డు తాడు ....

బిడ్డ బొడ్డుకంటుకుని వున్న ప్రేవు తల్లి శరీరంలో వున్న మాయతో కలిసే వుంటుంది. దానిలోంచి రక్తం పూర్తిగా బిడ్డ శరీరంలో కొచ్చే వరకు బొడ్డును కోయకూడదు. అంతదాకా తల్లి పడుకున్నా ఎత్తుకున్నా బిడ్డని తక్కువ ఎత్తులో (తల్లి మంచం మీద వుంటే బిడ్డ క్రింద నేలమీద) వుంచాలి. దీనివల్ల తల్లి శరీరంలో (మాయ) రక్తం బిడ్డకి పూర్తిగా చేరుతుంది. రక్తం పూర్తిగా బిడ్డకు చేరి పేగు ఖాళీ అయిందని అర్థం అయ్యేవరకు పేగులో నాడికొట్టుకోవడం ఆగిపోయేదాక బొడ్డును కోయకూడదు. బిడ్డ బొడ్డు నుంచి కొద్ది అంగుళాల దూరంలో రెండు వైపులా పేగుని ముడివేసి మధ్యలో క్రొత్తగా బ్లేడుతో గాని, బాగా ఉడికించిన బ్లేడుతో గాని, కోయాలి. ఒక వారంలో బొడ్డు ఎండిపోయి రాలిపోతుంది. బిడ్డ పుట్టగానే - బిడ్డ కాళ్ళు పైకి తల క్రిందికి వుంచి బిడ్డ నోట్లోని, గొంతులోని జిగురు బయటకి వచ్చేలా పట్టుకోవాలి.

ప్రసవం తరువాత రక్త స్రావం

ప్రసవ సమయంలోనూ, తరువాత కొద్ది సేపు తల్లికి రక్తస్రావం అవుతుంది. ఈ రక్త స్రావం 1/2 లీటరుకు మించినా, నిరంతరం కొనసాగుతున్నా ప్రమాదం ! ఈ స్థితిని పరిశీలించి డాక్టరుకు తెలియజేసి చికిత్స తీసుకోవాలి. ఈ విషయంలో స్వంత వైద్యం హానికరం. గర్భాశయంలో కణుతులు ఉండి కాన్పయినపుడు గర్భాశయం ఎక్కువగా సాగటం వలన అధిక రక్తస్రావం కావచ్చు.

ఇంట్లో ప్రసవం ప్రమాదం !

గర్భిణి డాక్టర్ని సంప్రదించడం ప్రస్తుతం పెరిగినప్పటికీ, పురుళ్ళు మాత్రం ఎక్కువగా ఇంటి దగ్గరే జరుగుతున్నాయి. ఇది శుభసూచకం కాదు. నాటుమంత్రసానుల సాయంతో పురుడు పోసుకుంటూ ప్రమాదస్థితి ఏర్పడ్డాక డాక్టర్ దగ్గరకు వస్తున్నారు. దీనికి కొంత వరకు పేదరికం కారణం. ఆచారాలు, సంప్రదాయాలు, సదుపాయాలు లేకపోవడం వల్ల కూడా చాలా మంది గర్భిణిలు ఇంటి దగ్గరే పురుడు పోసుకుంటున్నారు. ఇది సరికాదు. ఆస్పత్రులు, డాక్టర్ల పట్ల ఉన్న భయాలు, అపోహలు, సందేహాలు, నిర్లక్ష్యం ఇందుకు దోహదం చేస్తున్నాయి. ఈ రిస్థితి మారాలి.

రక్తహీనత, పోషకాహార లోపాల వంటి సమస్యలున్నపుడు గర్భాశయ కండరాల పటుత్వం దెబ్బతింటుంది. అవి క్రమ పద్ధతిలో సంకోచించే గుణాన్ని కోల్పోయి ఎడతెగకుండా రక్తంపోతూ వుండే పరిస్థితి వుంటుంది. కవల శిశువులు జన్మించిన సందర్భాలలో కూడా తల్లి నుంచి ఎక్కువ రక్తం పోతుంది.

నాలుగవ కాన్పు తర్వాతయ్యే అన్ని కాన్పుల్లో కూడా అధిక రక్తస్రావం సమస్య వుంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో కాన్పు నొప్పులు వెంటనే రాక కాన్పు దీర్ఘకాలం సాగుతుంది. ఫలితంగా గర్భాశయం ఎక్కువగా సాగుతుంది. కాన్పయ్యాక, మాయపడిపోతిన తర్వాత గర్భాశయం సరిగా ముడుచుకు పోనందువలన రక్తనాళాల్ని మూసే శక్తిని కోల్పోతుంది. రక్తం ధారగా కారిపోటం ఇందులో ప్రధాన సమస్య ఇలా రక్తం పోవటాన్ని శరీరం తట్టుకొలేక షాక్‌కు గురికావచ్చు.

ప్రసవం తరువాత మాయ బయటపడకపోతే, గర్భాశయం మూసుకోవటానికి అవకాశం లేక కూడా రక్తస్రావం తీవ్రంగా కావచ్చు. మాయ మొత్తం పడకుండా లోపల మాయ తాలూకూ చిన్నచిన్న ముక్కలు మిగిలిపోయినా రక్తస్రావం కొనసాగుతుంది. ఈ స్థితిలో గర్భాశయం యథాస్థాయికి రాదు. మాయలో చిన్న ముక్కలు లోపలే కొంతకాలం వుండిపోతే ఇన్‌ఫెక్షన్‌కి దారి తీయవచ్చు. మాయ గర్భాశయం క్రింద అతుక్కొని వుంటే కూడా రక్తస్రావం ఎక్కువ కావచ్చు. కాన్పుకి ముందు ఎక్కువగా రక్తంపోతే అలాంటి సందర్భాల్లో కాన్పయిన తర్వాత కూడా అధిక రక్తస్రావం అయ్యే అవకాశాలున్నాయి. కొన్ని సార్లు యోని చిరిగినా, చీరుకుపోయినా అధిక రక్తస్రావం అవవచ్చు. బిడ్డ పెద్దగా వున్నా, యోని చీరుకుపోయినా, సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చేసినా ఎక్కువ రక్తంపోయే అవకాశం వుంది.

ప్రసవ సమయంలో శిశువు పట్ల జాగ్రత్త!

★ బిడ్డ జననం తల్లికి పునర్జన్మలాంటిది! అందువల్ల రెండు ప్రాణాలను సంరక్షించే దృష్ట్యా అన్ని ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలసిందే. ఆస్పత్రిలో నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో పురుడు పోసుకోవడం మంచిది. గాలి, వెలుతురు బాగా ఉండే గదిని ప్రసవానికి ఎన్నుకోవాలి. పరిశుభ్రత, ప్రశాంతత పరేసరి. బిడ్డకు ఇన్ఫెక్షన్‌లు సోకకుండా కాపాడుకోవాలంటే, పరిశుభ్రతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

★ ప్రసవానంతరం బిడ్డను శుభ్రమైన, పొడి నూలు వస్త్రంపై ఉంచాలి. శిశువు శరీరానికి అంటుకుని ఉన్న రక్తం, ఉమ్మి నీరును కూడ శుభ్రమైన పొడి నూలు వస్త్రంతో శుభ్రం చేయాలి. తరువాత మొదట శిశువును ఉంచడానికి ఉపయోగించిన వస్త్రాన్ని మార్చాలి. ప్రసవానంతరం మొదట శిశువు తలను శుభ్రపరచాలి. సహజంగా చాలామంది శిశువులు ప్రసవసమయం నుంచి ఏడ్వడం ప్రారంభిస్తారు. అలా జరగని పక్షంలో శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్తలు శిశువు శరీరాన్ని సున్నితంగా మాసాజ్ చూస్తూ శిశువులో చలనం తీసుకురాడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ ప్రక్రియ వల్ల శిశువు ఏడ్వడం జరుగుతుంది.

★ ప్రసవానంతరం శిశువు బొడ్డును శుభ్రమైన, కొత్త బ్లేడుతో గాని, కత్తెరతోగాని కత్తిరించి శుభ్రమైన నూలు దారంతో ముడి వేయాలి. బొడ్డుకు మందులు పూయకూడదు. ఈ సందర్భంలో మోటు వైద్యం, నాటు పద్ధతులు ఉపయోగించకూడదు. దూదితో కానీ, మెత్తటి నూలు బట్టతో కాని శిశువు కళ్లను శుభ్రపరచాలి. ఒక కన్ను శుభ్రపరచడానికి ఉపయోగించిన దూదిని, వస్త్రాన్ని మరోకంటికి ఉపయోగించరాదు. కళ్లు శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే దూది, లేదా వస్త్రం శుభ్రమైనదై ఉండాలని ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ప్రసవానంతరం శిశువు కళ్లలో ఎలాంటి మందు చుక్కలు వేయరాదు.

★ ప్రసవం అయిన వెంటనే శిశువుకు స్నానం చేయించరాదు. వైద్యుల సలహా మేరకు వారం రోజుల తరువాత శిశువుకు స్నానం చేయించవచ్చు. శిశువు శరీరంపై ఉండే తేమను తుడవడానికి మెత్తటి, శుభ్రమైన నూలు వస్త్రాన్నే ఉపయోగించాలి. గాలి, వెలుతురు సమృద్ధిగా ఉండే గదిలో శిశువును ఉంచాలి. ప్రసవానంతరం శిశువు బరువును చూసి రికార్డు చేయాలి. ఈ పని ఒకటి, రెండు రోజులలోపు చేయడం మంచిది.

శిశువు బరువు రెండు కేజీలు, అంతకన్నా తక్కువగా ఉండి - శిశువు తల్లి దగ్గర సరిగా పాలు తాగలేని పక్షంలో వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్ళాలి. ప్రసవానంతరం శిశువును సాధ్యమైనంత త్వరగా తల్లి దగ్గరకు చేర్చాలి. తల్లి సాధ్యమైనంత వెంటనే పాలు ఇవ్వాలి.

తల్లిపాలు శిశువుకు అమృతంలా పనిచేస్తాయి. వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్‌లు సోకకుండా శిశువును కాపాడగల శక్తి తల్లిపాలకు ఉంది. తల్లిపాలకు బదులుగా గానీ, తల్లిపాలలో కలిపిగానీ మరేవీ (తేనె, పంచదార, నీళ్లు) ఇవ్వకూడదు.

బిడ్డకు వెచ్చదనం అవసరం :

ప్రసవానంతరం శిశువుకు తడి తగలకుండా చూడడం మంచిది. శిశువును సాధ్యమైనంత వరకు తల్లి దగ్గర (స్పర్శ తగిలేలా) ఉంచడం వల్ల శిశువు తల్లి నుంచి వెచ్చదనం పొందే అవకాశం ఉంది. శిశువును తల్లికి దగ్గరగా ఉంచడం (రూమింగ్) వల్ల శిశువులో అభద్రతా భావం పోతుంది. అలాగే శిశువు విసర్జించిన మలమూత్రాలను వెంటనే తొలగించి, శుభ్రమైన నూలు దుస్తులను అమర్చాలి. సాధారణంగా శిశువు కాళ్లు, చేతులు కొంచెం చల్లగా ఉంటాయి. మొత్తం శరీరం చల్లగా ఉంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సిందే. శరీరం చల్లబడడం వ్యాధులు రావడానికి ముందు చూచికగా గుర్తించాలి.

అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకు వెచ్చదనం కల్పించడం అవసరం. శిశువు పడుకుని ఉన్న ప్రాంతానికి ఒక మీటరు దూరంలో 200 వోల్టుల విద్యుత్ బల్బును అమర్చడం వల్ల శిశువుకు వెచ్చదనం లభించే అవకాశం ఉంది. అలా అరగంటపాటు శిశువును ఉంచిన తరువాత ప్రయోజనం కలుగకుంటే, డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మార్పులు చేయాలి. తేమ ఎక్కువగా ఉండడం, మల మూత్రాలు తొలగించకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల శిశువు ఇన్ఫెక్షన్‌లకు గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ప్రసవానంతరం శిశువు త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఈ విషయాన్ని విస్మరించరాదు. ముఖ్యంగా బరువు తక్కువ (2.5 కె.జి) లేదా అపరిపక్వ (37 వారాల కన్నా తక్కువ) శిశువులు చాలా త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్‌లకు గురి అవుతారు.

బాలింతలు సమస్యలు

ఆహారం మొదటి రోజునే బ్రెడ్, బిస్కట్స్ ఇవ్వవచ్చు. పాలు, కాఫీ, హార్లిక్స్‌లను మాత్రమే తూచితూచి పూటకోసారి యిస్తారు. రెండోరోజున అన్నం, పెట్టవచ్చు. పప్పులు, మాంసం, లివర్, కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పాలు ముఖ్య ఆహారంగా వుండాలి. మిరియాలు, శొంఠిపొడి, ధనియాలపొడి మొదలైనవి వెయ్యడంవల్ల శిశువుకు విరేచనాలు పట్టుకునే అవకాశముంది.

బాలింతకు ఆహారం మరీ తగ్గించడం ఎంత తప్పో అతిగా పెట్టడమూ అంతే తప్పు. పాలిచ్చే తల్లికి 2,600 – 2,400 కేలరీల నందించే ఆహారం కంటే ఎక్కువ అవసరం లేదు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు పాలిస్తున్నంత కాలం యివ్వాలి.

గుర్రపువాతపు లక్షణాలున్న తల్లికి ప్రసవమయాక 3,4 రోజులుదాకా ఉప్పు తగ్గించాలి. బయటకు నెట్టే శక్తిని కోల్పోతుంది. ప్రసవమయిన ఆరు గంటలలోపు తల్లి నీరుడు పోసుకోవాలి. మూత్రాశయం ఎక్కువగా నిండిపోతే మూత్రం బయటకు రాక రబ్బరు గొట్టంతో తియ్యాల్సి వస్తుంది. విరేచనం సాఫీగా అయేలా చూచుకోవాలి.

ప్రసవమయాక తాత్కాలికంగా చిన్న ప్రేవుల కదలికలు కూడా తగ్గుతాయి. అందువల్ల విరేచనం సరిగా అవదు. ప్రశాంతంగా నిద్రపోవడానికి నిద్రమాత్ర, ఒళ్ళు నొప్పి, తలనొప్పి, కుట్లదగ్గర నొప్పి మొదలైనవి వుంటే, డాక్టరుని సంప్రదించాలి. రెండవరోజు స్నానం చెయ్యవచ్చు. రొమ్ముల్ని శుభ్రంగా కడుక్కుని, పొక్కులు కడిగితే శుభ్ర పరచి, 'మాసీ క్రీమ్' రాయాలి. రొమ్ములు గట్టిగా వుంటే మృదువుగా నొక్కిమెత్తబడేలా చెయ్యాలి.

ప్రసవమయాక 6, 7 వారాల్లో అవయవాలన్నీ క్రమేపీ మార్పులు చెందుతూ గర్భధారణకు ముందున్న స్థితికి వస్తాయి. శిశువు, మాయ బయటకు వచ్చేశాక గర్భాశయం లోపలి భాగం, ముఖ్యంగా ఇప్పటివరకు మాయ వున్న భాగం పుండులా వుండి రక్తం స్రవిస్తుంది. రక్తస్రావం నాలుగు రోజుల దాకా వుంటుంది. కొంత మందికి యింకా ముందు, కొంతమందికి తరువాత రక్తస్రావం తగ్గి ఎరుపు తెలుపు కలిసి అవుతుంది.

బాలింత జ్వరానికి కారణాలు

చలి, కుదుపుతో జ్వరం, కడుపునొప్పి, తలనొప్పి, నీరసం దుర్వాసనతో కూడిన డిశ్చార్జి (మైల) వుంటాయి. ఈ స్థితిలో వెంటనే డాక్టర్ని కలిసి వైద్యం చేయించుకోవాలి.

మాయలో కొంతభాగం గాని, బిడ్డ చుట్టూ వుండే పొరల్లో కొంతభాగం గాని గర్భాశయం లోపల వుండి పోవచ్చు.

యోని ముఖద్వారం, బాహ్యజననాంగాలు, యోని, గర్భాశయపు క్రింది భాగమైన సర్విక్స్ చీరుకుపోయి వాటిద్వారా రోగక్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించవచ్చు.

ప్రసవమయాక గర్భాశయాన్నుండి వచ్చే ద్రవాలు ఒక రకమైన నీచువాసన వేస్తూ వుంటాయి. నీచు వాసన వేరు, దుర్వాసన వేరు, దుర్వాసన వుంటే జననాంగాల్లో ఇన్ఫెక్షన్ చేరిందని గమనించాలి.

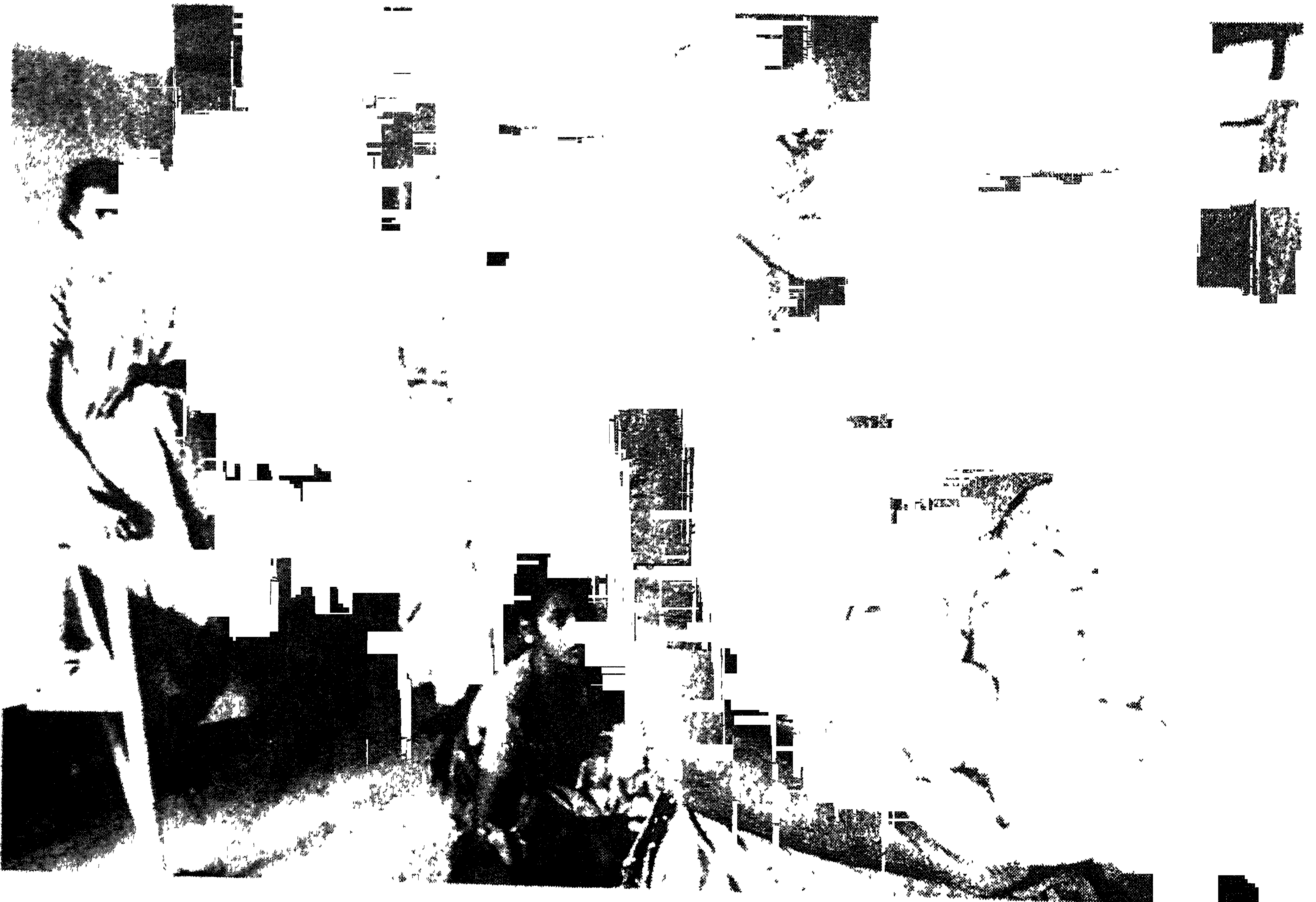
కానుపు చేసిన డాక్టరు, లేక మంత్రసాని లోపలి పరీక్ష చేసేటప్పుడు, బిడ్డను బయటకి తీసేటప్పుడు శుభ్రతను పాటించకపోవడం, అవసరమైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం వల్ల జరగవచ్చు.

ప్రసవమయాక బాలింతరాలు జననేంద్రియాల దగ్గర శుభ్రమైన బట్టను మడుచుకోకుండా, ఏమురికి బట్టనో వాడడం వల్ల. తల్లీ, బిడ్డల్ని చూడడానికి ఎక్కువమంది జనం వారి గదిలో రావడం వల్ల జ్వరం రావచ్చు.

బాలింతరాలి గది గాలి, వెలుతురు ధారాళంగా వచ్చేది కాకుండా చీకటి కొట్టులావుడడం, గది, పరిసరాలు అపరిశుభ్రంగా వుడడం వల్ల

ఒకోసారి గర్భాశయం బాగా ముందుకు వంగడం వల్ల గర్భాశయం కంఠ ద్వారాం వద్ద చిన్న నెత్తురుగడ్డ అడ్డుపడడం వల్ల, కదలకుండా మంచంమీద వెల్లకిలా పడుకుని వుండడంవల్ల మలాశయం, తరచుగా నిండిపోవడం వల్ల గర్భాశయం లోపలి ద్రవాలు బయటికిపోక నిలువ వుండి రోగ క్రిములు చేరతాయి. ఈ కారణాల వల్ల జ్వరం రావచ్చు.





తల్లిపాల తయారీ విధానం

గర్భం ధరించిన తరవాత శరీరం సహజంగానే బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్‌కి సిద్ధమైపోతుంది. నాలుగు లేదా అయిదో నెల వచ్చేసరికి పాలను ఉత్పత్తి చేసే స్థితికి చేరుకుంటుంది. ఇంతకీ పాలు ఎలా తయారవుతాయి? అంటే – 'ప్రొలాక్టిన్' అనే హార్మోనే దీనికి కారణం. గర్భధారణ సమయంలో ఈ హార్మోన్ ఉత్పత్తి అధికమవుతుంది. స్తనాల్లో ఉండే కొన్ని కణాల్ని ఉత్తేజితం చేయడం ద్వారా ఇవి పాల ఉత్పత్తికి కారణమవుతాయి. పిల్లల స్తన్యమిచ్చే సమయంలో సైతం ఈ హార్మోన్ ఎక్కువగా విడుదలవుతుంది. ఇక్కడ చాలామందికి ఒక సందేహం కలుగుతుంది. స్తనాల పరిమాణంపైన పాల ఉత్పత్తి ఆధారపడి ఉంటుందా – అన్నదే ఆ అనుమానం. అయితే పాల ఉత్పత్తికి స్తనాల పరిమాణానికి ఏమాత్రంసంబంధం ఉండదంటున్నారు నిపుణులు. పైగా స్తన్యమివ్వడం అన్నది పాల ఉత్పత్తిని నియంత్రిస్తుందట. ఇంకా చెప్పాలంటే ఎంత ఎక్కువగా స్తన్యమిస్తే అంత ఎక్కువగా పాలు తయారవుతాయి! ఇదే విధంగా ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో ఆక్సిటోసిన్ అనే మరొక హార్మోను సైతం అధికంగా ఉత్పత్తవుతుంది. బిడ్డకు పాలివ్వడానికి అనుగుణంగా స్తనాల్లో ఉండే కొన్ని కణాల కదలికను నియంత్రిస్తుందీ హార్మోను.

గర్భవతుల ఆహారంపై పరిశోధనలు

తల్లి కాబోయేవారు కొన్నిరకాల ఆహార పదార్థాలను అమితంగా ఇష్టపడడం సహజం. సాధారణంగా అప్పటివరకు ఇష్టంలేనివి కూడా తినాలనిపించడం, అంతకుముందు ఇష్టమైనవి కూడా గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తినబుద్ధి కాకపోవడం జరుగుతుంటుంది. కొన్ని కొన్ని రుచులపట్ల ఇష్టం ఎంతగా ఎక్కువవుతుందంటే రాత్రిపగలు అన్న తేడా లేకుండా సదరు పదార్థాలను తిని తీరాలన్న కోరిక గర్భిణులను వేధిస్తుంది. గర్భిణుల ఆహారపుటలవాట్ల పై పరిశోధనచేసిన శాస్త్రవేత్తలు గమనించిందేమిటంటే ప్రతి ఇద్దరిలోనూ ఒకరు ఈ విధంగా వేళాపాళాలేకుండా ఇష్టమైన ఆహారపదార్థాలు తినాలన్న కోరికను కలిగి ఉంటున్నారు. వారికిష్టమైన ఆహారపదార్థాలేమిటన్నదీ శాస్త్రవేత్తలు లిస్టురాశారు. అన్నిటికన్నా మొదటి స్థానం ఆక్రమించింది.... మామిడికాయ కాదు... కమలాపండు. ఆతర్వాత స్థానం నోరూరించే పచ్చళ్ళదే. తీపిపదార్థాలూ, ఐస్‌క్రీము, చాక్లెట్లు, ఉప్పగా ఉండే చిప్స్.. వరసగా తర్వాత స్థానాలాక్రమిస్తున్నాయిట!

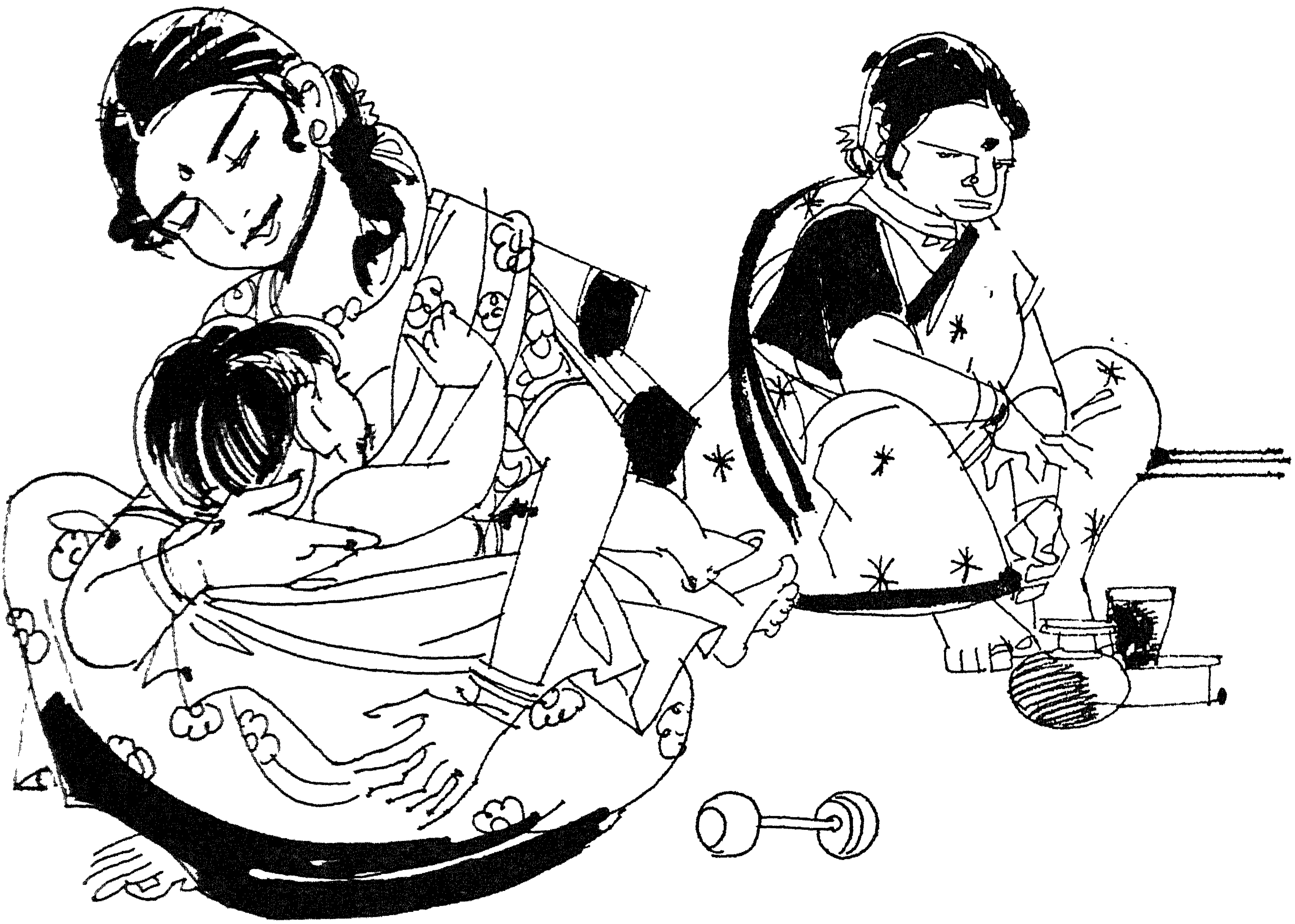
ప్రసవం తరువాత లావు

తల్లిలో శారీరకంగా చోటు చేసుకునే చిత్రమైన మార్పులు వారిని మానసికంగానూ, ప్రభావితం చేస్తాయి. ఎటువంటివారయినా ఆ సమయంలో బరువు పెరిగి నిండుగా కన్పిస్తారు మళ్లీ మామూలుగా మునుపటిలా సన్నగా అవుతామాలేదా అనే భయం కొందరిని వెన్నాడుతుంటుంది. అందుకు తగ్గట్టే చాలామంది కాన్పు అయినా సన్నగా కారు. దాంతో ఆ మహిళల్లో ఒకరకమైన నిరాశ, డిప్రెషన్ చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ విధంగా కొందరు లావు తగ్గకపోవటానికి గల కారణాలేమిటో పరిశోధించిన శాస్త్రజ్ఞులు ఆసక్తికరమైన అంశాలు వెల్లడిస్తున్నారు.

కొందరేమో కాన్పు కాగానే ఎంచక్కా పూర్వం లానే స్లిమ్‌గా తయారవుతారు మరి కొందరు మరోసారి గర్భమా అన్నట్లు లావుగా, పొట్టతో ఉంటారు. ముఖ్యంగా మోడలింగ్, సినీరంగాల్లో ఉండేవారు ప్రసవానంతరం తమ షూటింగుల్లో పాల్గొంటూ ఉంటారు. వీరూ అందరిలాంటి మహిళలే కదా! వీరికెందుకు, ఏ సమస్యలూ ఉండవు అని సందేహం వస్తుంది. ఇందుకు వారివారి శరీరాకృతి, నిర్మాణం కారణమంటున్నారు శాస్త్రజ్ఞులు. అంతేకాదు 825 టి అనే జన్యువు ఉన్న మహిళలు ప్రసవమయిన ఏడాది వరకు లావుగానే ఉంటారని కూడా వీరు వెల్లడిస్తున్నారు. ఈ జీన్ లేనివారు త్వరగా సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంటారు. వ్యాయామం చెయ్యని వారు ప్రసవం అయ్యాక కూడా అధికంగా బరువుంటారని, టి జన్యువు ఉన్న వారు కొంత వరకు లావుగానే ఉంటారని ఈ జీన్ లేనివారు మాత్రం త్వరలోనే పూర్వపు ఆకృతి సంతరించుకుంటారని తేలింది.

అందరూ కాకపోయినా చాలా వరకు మహిళలు ప్రసవానంతరం బరువుతో సతమతమవుతుంటారు. మహిళల్లో మూడోవంతు మంది 825 టి జన్యువు కలిగి ఉంటారని తేలింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో 80 శాతం మహిళల్లో ఈ జన్యువు కలిగి ఉంటారని తేలింది. కొన్ని ప్రాంతాల్లో 80 శాతం మహిళల్లో ఈ జన్యువు ఉంటుందని కూడా తెలుస్తోంది.

పెరిగిన శరీరాకృతి మహిళలను ఎంతగా ఇబ్బందికి గురిచేసినా ఈ జన్యువు వారికి మేలు కూడా చేస్తుందంటున్నారు. ముఖ్యంగా పోషకాహారం అందని ప్రాంతాల్లో తల్లులు ఈ జన్యువు కలిగుండడం మూలంగా పిల్లలకు పాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. అసలీ జన్యువే అందుకు నిర్మితమైందంటూ, శరీరంలో శక్తిని ఉపయోగించుకొని కొవ్వు నిల్వ చేసేలా తోడ్పడుతుంది. ఈ కారణంగా ఇద్దరు మహిళలు ఒకే విధమైన ఆహారం తీసుకున్నా 825 టి జన్యువు ఉన్నవారు ఎక్కువ లావవుతారు.



బాలింతల మానసిక సమస్యలు

కొంతమంది స్త్రీలు శిశువుకు సరిపడా పాలను తమ రొమ్ములు తయారు చెయ్యలేవనే అపోహతో శిశువుకు పాలివ్వరు. కొంతమంది కి పాలివ్వడంవల్ల తమ వక్షోజాల సౌందర్యం తగ్గిపోతుందని, సాంఘిక కార్యకలాపాలల్లో పాల్గొనడానికి అడ్డుగా వుంటుందని పాలివ్వడానికి యిష్టపడరు. ఈ అభ్యంతరాలన్నిటినీ జాగ్రత్తగా విని, నచ్చచెప్పి శిశువుకు పాలిచ్చేలా చెయ్యాలి.

పాలతో రొమ్ములు నొప్పిగా వున్నప్పుడు కూడా కొంతమంది మానసికంగా క్రుంగిపోతారు. పాలివ్వడం ఎలాగో తెలియక శిశువును ఎలా సాకాలో తెలియక కన్నీళ్లు పెట్టుకుంటారు. అలవాటయే దాకా వారికి నర్సుగాని, యింట్లో పెద్దవాళ్ళు గాని సహాయపడాలి.

ప్రసవమయాక కొన్ని రోజులు పోయిన తరువాత మళ్లీ తల్లి నిరుత్సాహానికి లోను అవవచ్చు. వ్యక్తిగతమైన త్యాగాలు, రోజువారీ ఇంటి బాధ్యతలు మాతృత్వం మీద 'గ్లామర్' ని తగ్గించి భర్తపట్ల ఉదాసీన వైఖరిని పెంచుతాయి. ఇంటిపనిలో సహాయం, ఆప్యాయంగా చూసుకునే భర్త, అర్థం చేసుకుని ధైర్యం చెప్పే డాక్టర్ తల్లిని ఈ స్థితి నుంచి తప్పిస్తారు.

బాలింతకు వచ్చే ఇతర వ్యాధులు

ఫ్లూ, మలేరియా, టైఫాయిడ్ లాంటి మామూలుగా అందరికీ వచ్చే జ్వరాలు, రొమ్ముల్లో పాలు గడ్డకట్టడం, చీము పటడం, మూత్ర సంబంధమైన ఇన్ఫెక్షన్, మానసిక ఉన్మాదం

గర్భంతో వున్నప్పుడు, ప్రసవమయాక కొన్ని మానసిక వ్యాధులు రావచ్చు. తీవ్ర ఉన్మాదస్థితి, తీవ్రమైన నిస్పృహ, హిస్టీరియా, షైజోఫ్రినియా మొదలైన మానసిక వ్యాధులకు సైక్రియాటిస్ట్‌ని సంప్రదించవలసి రావచ్చు.

నడుం కట్టు వద్దు

ప్రసవమయ్యాక పొట్ట పెరగకుండా వుండడానికి మనవాళ్ళు ఒక గుడ్డతో గట్టిగా నడుము కట్టు వేస్తారు. ఇలా వేసినందువల్ల పొట్ట తగ్గదు. సరికదా, పొట్ట కండరాలు నొక్కుకుపోయి, గర్భంతో వున్నపుడు సాగి పోయినవి మళ్ళీ మామూలు స్థితికి రాలేవు. అలా జరగకుండా వుండడానికి కొన్ని తేలిక వ్యాయామాలు చెయ్యవచ్చు. ఈ వ్యాయామాలు చెయ్యడంవల్ల పొట్ట పెరగకుండా వుండడమే కాకుండా యోని చుట్టూ వున్న కండరాలు శక్తి కోల్పోకుండా వుండి గర్భాశయం క్రిందకు జారకుండా చేస్తాయి.

కాబోయే తల్లులు జాగ్రత్తలు

★ మందులు ఆహారానికి ప్రత్యామ్నాయమా ?

చాలామంది మహిళలు మందులు, విటమిన్లు తీసుకుంటే అన్ని రకాల పోషకాలూ అందినట్లే అని భావిస్తారు. కానీ ఇది నిజం కాదు. ఎందుకంటే గర్భధారణ సమయంలో శరీరానికి అవసరమయ్యే పోషకాలన్నీ మందులు, విటమిన్ల ద్వారా సమకూరవు. ఇతరత్రా అన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడు మాత్రమే ఇది సాధ్యమవుతుంది. అయితే విటమిన్లు, మందులు ఎందుకు తీసుకోవాలి అనే ప్రశ్న రావచ్చు. ఆహారంతో పాటు వీటిని తీసుకున్నప్పుడే ఆరోగ్య వంతమైన శిశు జననం సాధ్యమవుతుంది.

★ *గర్భిణికి విటమిన్ల అవసరమేమిటి ?*

ఆహారం ద్వారా తగినంత పరిమాణంలో లభ్యంకాని ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్‌లాంటి కొన్ని పోషకాలను శరీరానికి అందించడానికి మాత్రమే విటమిన్లు దోహదం చేస్తాయి. గర్భం ధరించిన, ధరించబోయే మహిళలందరూ ఫోలిక్‌యాసిడ్ తీసుకోవాలి. గర్భిణీ బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్ తీసుకోవడం ద్వారా పుట్టబోయే బిడ్డలో మెదడు, వెన్నుపాముకి సంబంధించిన లోపాలను నివారించవచ్చు. అంతే పరిమాణం గల ఫోలిక్ యాసిడ్‌ను శరీరానికందించాలంటే రోజూ ఆకుకూరలు లేదా కమలా, బత్తాయి, నారింజ, వంటి పండ్లనూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇది సాధ్యం కానప్పుడు తప్పని సరిగా విటమిన్లు వాడడం అవసరం. తీసుకునే ఆహారం ద్వారా లభించని పోషకాలను సమకూర్చడానికి మాత్రమే విటమిన్లు దోహదం చేస్తాయి.

★ *గర్భిణి సరిగా ఆహారం తీసుకోకపోతే బిడ్డపై దాని ప్రభావం ఉంటుందా ? ఎలా ?*

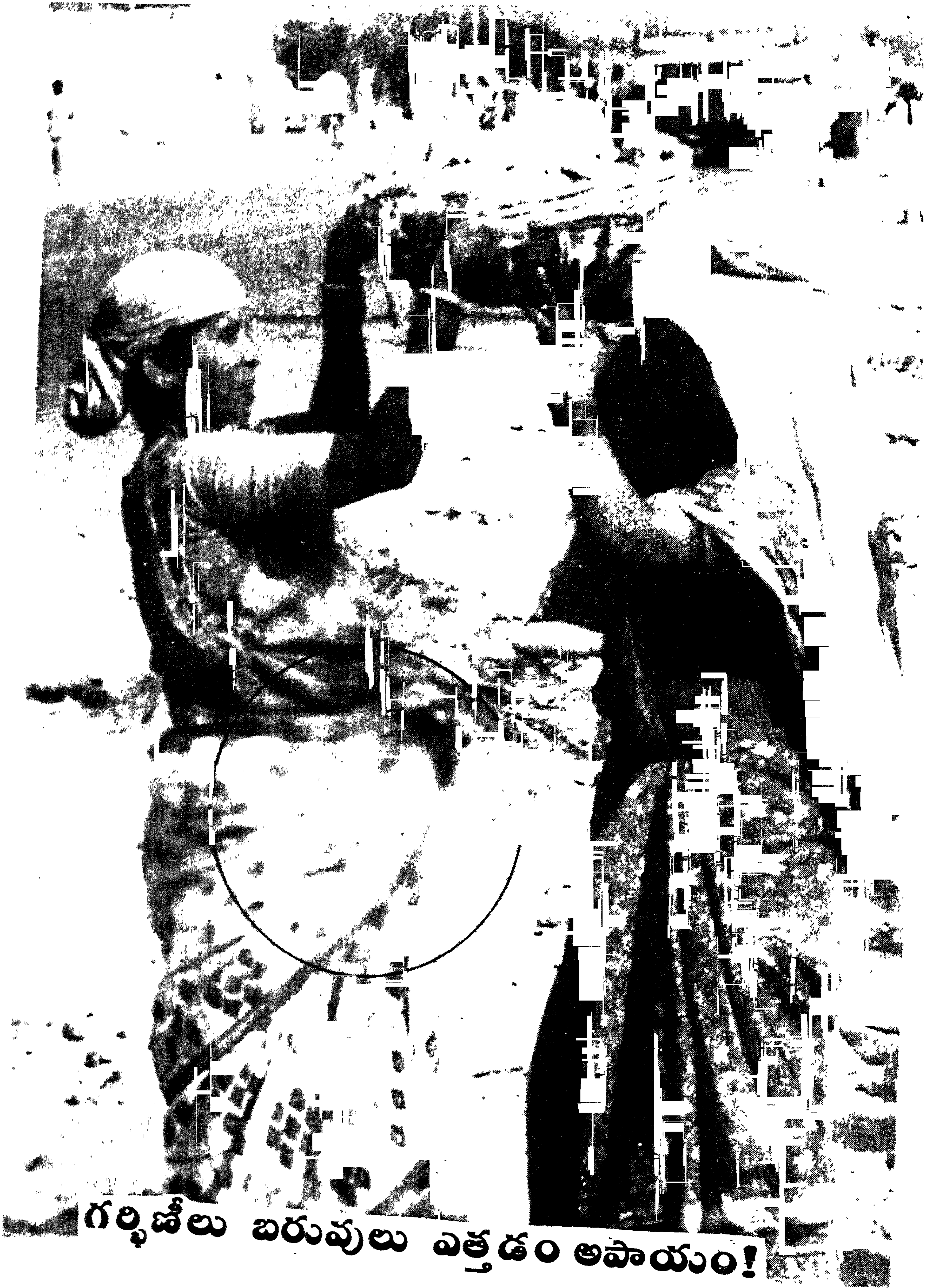
గర్భిణి పోషకాహార లోపం బిడ్డపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుంది. ఇది శిశువుకు అన్ని కోణాలలో దెబ్బ తీస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో శిశుమరణానికి కూడా దారితీయవచ్చు ! అయితే గర్భం ధరించిన తొలి మాసాల్లో గర్భస్థశిశువు పరిమాణం చాలా చిన్నగా ఉంటుంది, తిన్న పదార్థాలు ఏవీ ఇమడకపోయినా పెద్దగా ప్రమాదం లేదు. ఈ దశలో శిశువు అవసరాలు చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయి. ఒకవేళ అంతగా అవసరమైతే - తల్లి శరీరంలోని క్రొవ్వు నిల్వల నుంచి శిశువు తనకవసరమైన శక్తిని సమకూర్చుకుంటుంది. తల్లి పరంగా చూస్తే - సాధారణంగా ఇలాంటి సందర్భాల్లోనే విటమిన్‌ల్లు అవసరమవుతాయి. వాంతుల కారణంగా శరీరం కోల్పోయిన పోషకాలను ఇవి తిరిగి అందిస్తాయి.

కాబోయే తల్లులు డీహైడ్రేషన్‌ని నివారించడానికి, ద్రవపదార్థాలను సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. మామూలు నీళ్లు తాగడం అంతగా ఇష్టం లేనప్పుడు పండ్ల రసాలు ఎక్కువగా తీసుకోవచ్చు. అలాగే నీటిశాతం అధికంగా ఉండే ద్రాక్ష, వాటర్ మిలాన్ వంటి పండ్లనూ తీసుకోవచ్చు.

★ గర్భిణిలు తీసుకున్న ఆహారం విషతుల్యం అవుతుందా

గర్భధారణ సమయంలో తీసుకునే ఆహారం విషయంలో చాలా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఈ దశలో వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థలో చోటుచేసుకునే అనేకానేక మార్పుల ఫలితంగా కొన్ని కొన్ని పదార్థాలు విషతుల్యమయ్యే అవకాశముంది! అందుకే ఆహారం విషయంలో తప్పనిసరిగా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. సరిగా ఉడకని, పచ్చి పదార్థాలు తినకూడదు. ప్రత్యేకించి చికెన్, బీఫ్, చేపలు వంటి మాంసపదార్థాలను బాగా ఉడికించిన తరువాత మాత్రమే తీసుకోవాలి.

వేడి చేయని పాలు తాగకూడదు. ఇదే విధంగా గర్భధారణ సమయంలో కొన్ని విటమిన్ సప్లిమెంట్లు తీసుకోకూడదు. విటమిన్ 'ఎ' లాంటి కొన్ని సప్లిమెంట్లను ఈ సమయంలో తీసుకోవడం వల్ల జనన సంబంధిత లోపాలకు కారణమయ్యే అవకాశముంది. అందుకే ఎలాంటి సప్లిమెంట్లు తీసుకోవాలన్నా ముందు వైద్యుని సంప్రదించడం అవసరం. అలాగే గర్భం ధరించినప్పుడు కొంత మంది మూలికలతో తయారుచేసిన పోషకాల పట్ల ఆసక్తి ప్రదర్శిస్తుంటారు. ఇవి గర్భస్థ శిశువుపైన ప్రభావం చూపించే అవకాశం ఉన్నందువల్ల మూలికా ఔషధాలను వాడడం మంచిది కాదు.



గర్భిణీలు బరువులు ఎత్తడం అపాయం!

★ పాలు పడని గర్భిణీలకు కాల్షియం అందేదెలా ?

పిల్లల శారీరక దారుఢ్యంతో ఉండాలంటే తీసుకునే ఆహారంలో తగినంత కాల్షియం ఉండడం అవసరం. మామూలు మహిళలు కానీ గర్భం ధరించిన వారు కానీ రోజుకి కనీసం వెయ్యి మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం తీసుకోవాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. అప్పుడే ఎముకల పటుత్వం పెంపొందుతుంది. రోజుకి 12-15 వందల మిల్లీగ్రాముల కాల్షియం తీసుకున్నట్లయితే ప్రత్యేకించి గర్భధారణ సమయంలో - హైపర్ టెన్షన్, వంటి సమస్యలకు లోనయ్యే ప్రమాదం తగ్గుతుందని పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. నాలుగు లేదా అయిదు గ్లాసుల పాల ద్వారా ఈ మేరకు కాల్షియం లభిస్తుంది. పాలంటే ఇష్టపడని వారు మాత్రం సప్లిమెంట్లుపైనే ఆధారపడాల్సి ఉంటుంది. అలాగే కాల్షియం ఎక్కువగా లభించే ఆకుకూరలు, ఇతర ఆహార పదార్థాలను అధికంగా తీసుకోవాలి.

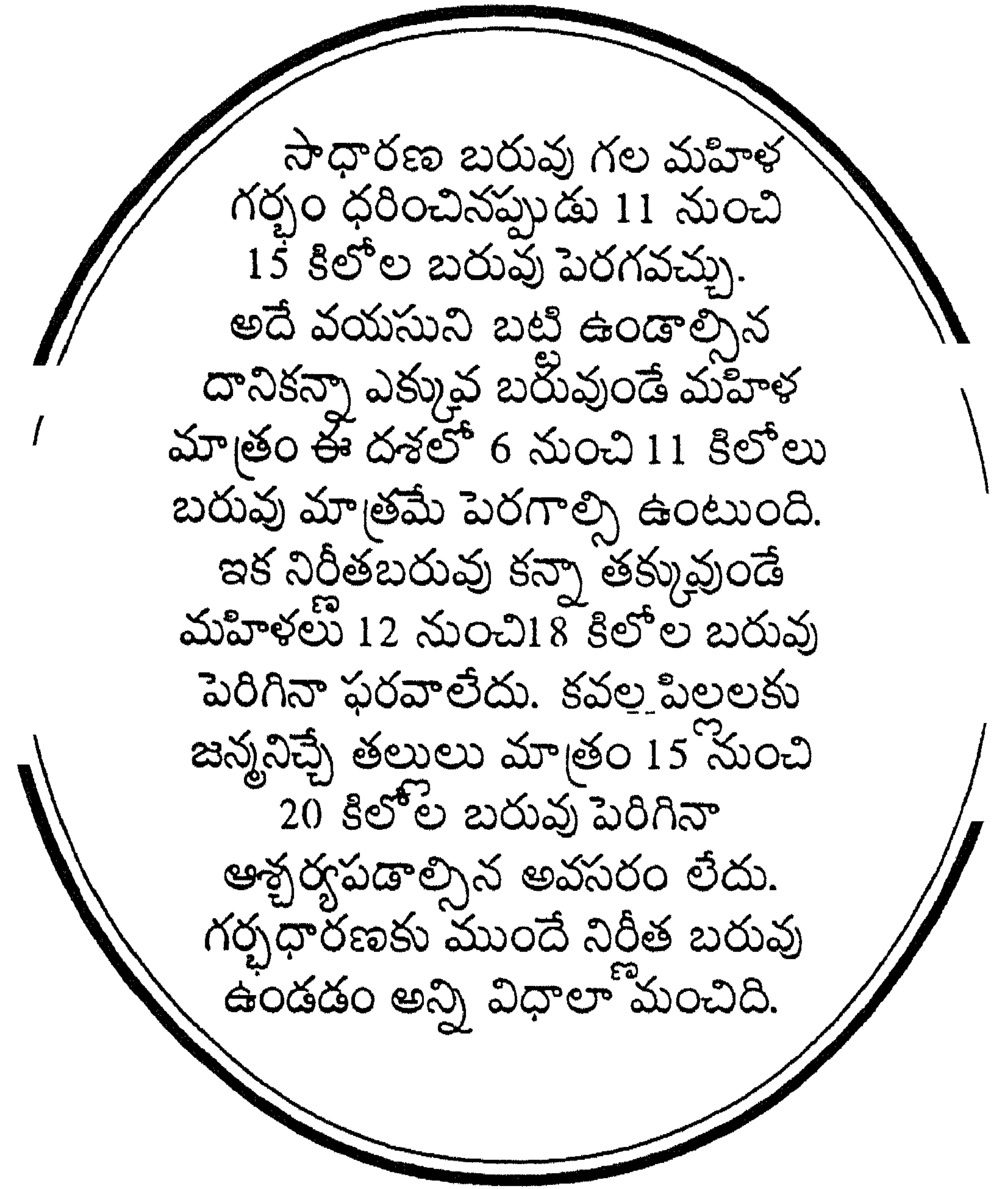
★ గర్భిణీ బరువు తక్కువగా ఉంటే ప్రసవం సులభంగా జరుగుతుందా ?

గర్భం ధరించిన కాలంలో గర్భిణీ బరువు తక్కువగా ఉంటే ప్రసవం సులభంగా జరుగుతుందని, శిశువు చిన్నగా ఉంటుందని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించడానికి అవకాశం లేదు. గర్భధారణ సమయంలో బరువు పెరక్కుండా ఉంటే ప్రసవం కష్టపడకుండా అవుతుందని భావిస్తుంటారు. అయితే ఇలా బరువు తక్కువ ఉండడంవల్ల బిడ్డ చిన్నగా ఉండవచ్చుకానీ ప్రసవం మాత్రం సులభంగా అవుతుందనే గ్యారంటీ ఎక్కడా లేదు. పిల్లలు పుట్టగానే ఉండే బరువు వారి ఆరోగ్యానికి సూచిక. దాదాపు రెండున్నర కిలోల కన్నా తక్కవ బరువుతో పుట్టేపిల్లలు భవిష్యత్తులో గుండెజబ్బులు, మధుమేహం, రక్తపోటు వంటి వ్యాధులకు లోనయ్యే అవకాశాలు ఉంటాయి. బరువు తక్కువగా ఉన్నప్పుడే గర్భం ధరించడం , ప్రసవ సమయంలో సైతం నిర్ణీత బరువు లేకపోవడం మొదలైనవి పిల్లలు తక్కువ బరువుతో పుట్టడానికి కారణాలవుతాయి.

★ శాకాహార గర్భిణీలకు పోషకాలు లభిస్తాయా ?

గర్భిణీ ప్రణాళికాబద్ధంగా తీసుకున్నట్లయితే శాకాహార మైనా, మాంసాహారమైనా ఒక్కటే! శాకాహారం సైతం గర్భధారణ సమయంలో శిశువు ఎదుగుదలకు అదనంగా అవసరమయ్యే పోషకాలను అందించగలదు. ఇక్కడొక ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే - కొన్ని సందర్భాల్లో మాంసాహారుల్లో కన్నా శాకాహారుల్లో రక్తహీనత అవకాశాలు తక్కువ ! ఇది నమ్మలేక పోయినా వాస్తవమని పలు పరిశోధనలు సైతం నిరూపిస్తున్నాయి. అంతేకాదు - పాలు, గుడ్లతో కూడిన సమతులాహారాన్ని తీసుకునే శాకాహారుల్లో అవసరమైన పోషకాలు లభించవనే సమస్యే ఉత్పన్నం కాదు. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పళ్లు, తృణధాన్యాలు..... ఇలా సమస్త పోషకాలనూ సమకూర్చే ఆహారాన్ని తీసుకుంటే శాకాహారులు సైతం చక్కటి ఆరోగ్యంతో విలసిల్లగలరు. వీటితోపాటు బి12, 'డి' విటమిన్, కాల్షియం సప్లిమెంట్లను తీసుకోవడం ఇంకా మంచిది.

★ గర్భం ధరించినప్పుడు ఎంత బరువు పెరగవచ్చు



సాధారణ బరువు గల మహిళ గర్భం ధరించినప్పుడు 11 నుంచి 15 కిలోల బరువు పెరగవచ్చు. అదే వయసుని బట్టి ఉండాల్సిన దానికన్నా ఎక్కువ బరువుండే మహిళ మాత్రం ఈ దశలో 6 నుంచి 11 కిలోలు బరువు మాత్రమే పెరగాల్సి ఉంటుంది. ఇక నిర్ణీతబరువు కన్నా తక్కువుండే మహిళలు 12 నుంచి18 కిలోల బరువు పెరిగినా ఫరవాలేదు. కవల పిల్లలకు జన్మనిచ్చే తల్లులు మాత్రం 15 నుంచి 20 కిలోల బరువు పెరిగినా ఆశ్చర్యపడాల్సిన అవసరం లేదు. గర్భధారణకు ముందే నిర్ణీత బరువు ఉండడం అన్ని విధాలా మంచిది.

★ గర్భిణీ నిర్ణీత బరువుండడం మంచిదే. కానీ బరువుని నియంత్రించడం ఎలా ?

చాలామంది గర్భిణీ బరువు విషయంలో ఆందోళనకు లోనవుతుంటారు. అయితే దీనికి సంబంధించి అంతగా బాధపడాల్సిన అవసరం లేదు. ఎందుకంటే - శిశువు ఎదుగుదల గర్భధారణ ప్రారంభ నెలల్లో కన్నా చివరి నెలల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల ప్రారంభంలో బరువు తక్కువవున్నా, ఎక్కువున్నా క్రమంగా నియంత్రించుకోవచ్చు, అయితే నిర్ణీత బరువును సాధించడం కోసం - ప్రణాళికాబద్ధంగా కృషి చేయాలి. ఇందుకోసం పీచు ఎక్కువగా ఉండే పళ్లు, కూరగాయలు, ఇతర పోషకాలకు ఆహారంలో ప్రాముఖ్యమివ్వాలి. అలాగే స్వీట్లు, శీతల పానీయాలు, కొవ్వు పదార్థాలను సాధ్యమైనంతగా తగ్గించాలి.

పిల్లలు పుట్టక పోవడానికి కారణం !?

హార్మోనుల అసమతౌల్యం మూలంగా కొందరు స్త్రీలకు పిల్లలు పుట్టకపోవచ్చు. శరీరంలో హార్మోనులను నియంత్రణ చేసే కార్యక్రమాన్ని మెదడు నిర్వహిస్తుంది. పిట్యూటరీ గ్రంధికి కొన్ని రసాయనాలను పంపి మెదడు శరీర హార్మోనుల నియంత్రణ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగిస్తుంది. పోజెస్టిరాన్ హార్మోన్ పరిమాణం గురించి తెలుసు కున్నట్లయితే పిండకణం గర్భకోశంలో చోటుచేసుకునే అవకాశాన్ని గమనించవచ్చు. ఈ హార్మోను లోపం మూలంగా గర్భధారణ జరగనట్లయితే స్త్రీ శరీరంలోకి బయట నుంచి హార్మోనులను పంపి పిల్లలు కలిగేలా చేయవచ్చు. హార్మోను వాడిన స్త్రీకి ఒక్కోక్కసారి కవలలు, ముగ్గురు పిల్లలు పుట్టే అవకాశం ఉంది. అండకోశం ఒకే పర్యాయం రెండు మూడు అండకణాలు విడుదల కావడం దీనికి కారణం.

గర్భధారణకు స్త్రీ జీవితంలో ఎంతో ప్రాముఖ్యం ఉంది. స్త్రీ సంతానానికి నోచుకోని సందర్భాల్లో ముందుగా పురుషుని బీజ కణాల పరీక్ష చేయవలసి ఉంటుంది. వంధ్యత్వానికి స్త్రీల పరంగా గర్భకోశానికి చెందిన వ్యాధులు కారణంగావచ్చు. అండ వాహికలకు సంబంధించిన లోపాలు, అండకోశ సంబంధమైన వ్యాధులు కారణాలు కావచ్చు. అండకణాల ఉత్పత్తి లోపంగావచ్చు.

అండకణాల విడుదల

కొందరు స్త్రీలలో రుతుక్రమమం సక్రమంగా ఉన్నా అండకణాల విడుదల జరగకపోవచ్చు. అండకణాల విడుదల స్త్రీల శరీర ఉష్ణోగ్రతకు సంబంధించిన వివరాలు సాయపడతాయి. ఉదయం లేవగానే స్త్రీ శరీర ఉష్ణోగ్రత చూసుకోవలసి ఉంటుంది. అండకణం విడుదల కాగానే స్త్రీ శరీర ఉష్ణోగ్రత కొద్దిగా పెరుగుతుంది. అండకణం విడుదల రుతుక్రమం మొదటి సగభాగం చివరలో జరుగుతుంది. రుతుక్రమం 28 రోజులకొకసారి ఆవృతమవుతుంటాయి. రుతుచక్రాల మధ్యకాలంలో అండకణ విడుదల జరిగిన తరువాత శరీరం ఉష్ణోగ్రత కొద్దిగా పెరిగి రుతు క్రమం రెండవ అర్ధభాగమంతా ఆ విధంగానే ఉంటుంది.

వ్యంధత్వానికి గర్భకోశపరంగా కణుతులు కూడా కారణం కావచ్చు. కొన్ని వ్యాధులు కారణం కావచ్చు. 30-40 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులలో ఈ బాధ కనిపిస్తుంది. రుతుస్రావాల సందర్భంగా వెలువడే పొరలు శరీరంలో వేరే తావుల్లో చోటుచేసుకొనడం వల్ల కూడా పిల్లలు పుట్టక పోవచ్చు. పొరలు అండవాహిక నిర్వహణలో అవరోధం కలిగిస్తాయి. పొరలు పై ఈనాటికీ తీవ్రపరిశోధనలు కొనసాగుతూనే ఉన్నాయి. ఈ పొరలు పిండకణాభివృద్ధిని కూడా ప్రభావితం చేయగలవని కూడా కొందరు డాక్టర్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

పిట్యూటరీ గ్రంధి అండకోశాలను ఉత్తేజపరచి హార్మోన్ ఉత్పత్తికి సాయపడుతుంది. స్త్రీలలో పది ఏళ్ల వయసు వచ్చేనాటికే హార్మోను ఉత్పత్తి ప్రారంభమవుతుంది. ఆ వయసు నుంచి ఆడపిల్లలు ఎత్తు పెరగడం ప్రారంభమవుతుంది. ఆ దశ నుంచే అంగ సౌష్ఠవం ఏర్పడం ప్రారంభమవుతుంది.

★ *గర్భానికి ముందు కడుపులో వచ్చే మార్పులు ?*

హార్మోను పరిమాణం ఒకదశకు చేరుకోగానే అండకోశం నుంచి అండకణం విడుదల కావడం జరుగుతుంది. అండకణం విడుదలైన ప్రదేశం నుంచి ప్రొజెస్టిరాన్ అని వ్యవహరించే మరో హార్మోన్ ఉత్పత్తి ప్రారంభిస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోనుల ప్రభావంతో గర్భకోశంలోని లోపలి పొరలు పెరిగి పాన్పుగా సిద్ధం కావడం జరుగుతుంది.

గర్భధారణ జరగనట్లయితే అండకోశం నుంచి విడుదలైన అండకణం మరణించడం జరుగుతుంది. ప్రొజెస్టిరాన్ ఉత్పత్తి పరిమాణం పడిపోతుంది. గర్భకోశంలో వృద్ధి చెందిన లోపలి పొరలు ఊడిపోయి రుతస్రావంతో పాటు బయటకు వెలువడతాయి.

పిండోత్పత్తి పెరుగుదలలో అనేక హార్మోనుల సమన్వయ కృషి ఉంది. పిండకణ అభివృద్ధికి ఎన్నో హార్మోనులు సాయపడుతుంటాయి. ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టిరాన్ హార్మోనుల పాత్ర ఈ ప్రక్రియలో ఒక భాగమే. కొన్ని హార్మోన్లు ముందుగానే కనిపించినట్లయితే రుతుస్రావాలు ఉండవు. అండకణాల విడుదల జరగదు. గర్భధారణ హార్మోనులపై, వాటి సమతౌల్యంపై ఆధారపడి ఉంటుంది.

పి. ఎం. ఎస్.మాస్క్!

నెలనెలా మహిళలెదుర్కొనే సమస్యలలో పి.ఎం. ఎస్.ను బాధాకరమైందిగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ ప్రీ మెన్‌స్ట్రువల్ సింద్రోమ్ కారణంగా శరీరంలో వాపు, బరువు పెరగడం, రొమ్ముల్లో నొప్పి వస్తుంటాయి. కొందరు మహిళలు ఈ సమయంలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా తీసుకుంటారు. అంతేకాదు, చాలా చికాకుగా, అలసట గా ఉంటారు. ఇందుకు చికిత్సగా ఆహారంలో మార్పులు, యాంటీ-డిప్రెసెంట్లు, విటమిన్లు, ఖనిజాల సప్లిమెంట్లు, హార్మోన్లు తీసుకోమంటారు. బ్యాటరరీ సహాయంతో పనిచేసే 'లైట్ మాస్క్' ధరించడం ద్వారా చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. ఈ మాస్క్‌లో ఎర్రటి లైట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఒక సీక్వెన్స్ ప్రకారం వెలుగుతూ ఉంటాయి. రుతుక్రమానికి కొన్ని రోజుల ముందునుంచీ రోజుకు పదిహేను నిమిషాలు ఈ మాస్క్ ధరిస్తే చక్కటి ఫలితాలుంటాయి. ఇందుకు కారణం ఈ మాస్క్ శరీరంలో ఇబ్బందులను సరిచేసి, మెదడును, పంపే సంకేతాలను ఉత్తేజితం చేసుది.

ఆహారంతో సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం

ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పుల ద్వారా పురుషులు సంతాన సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. మామిడికాయలు, అరటిపళ్లు, చాకొలేట్లు ఆహారంగా తీసుకోవడం ద్వారా పురుషుల సంతానసామర్థ్యం పెరుగుతుందని పరిశోధనల్లో బయటపడింది. నూనె పదార్థాలు, కోడిగుడ్లు, సాసేజ్‌లను తక్కువగా తీసుకోవాలని సూచిస్తున్నారు. సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం విషయంలో ఆహారపు అలవాట్లు కీలక భూమికపోషిస్తాయి. 20 శాతం పురుషులకు సంతానోత్పత్తి సామర్థ్యం లేదని అంచనా. పంది మాసాన్ని ఎక్కువగా తినటంవల్లే ఈ పరిస్థితి ఉత్పన్నమైందని పరిశోధకులు తేల్చిచెప్పారు. పునరుత్పత్తివ్యవస్థలోని కణాల పెరుగుదల వివిధ ఆహారపదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడు ఎలా ఉంటుందన్న దానిపై పరిశోధనలు నిర్వహించారు. నిమ్మకాయ, ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి, టొమాటో, చేప, పుట్టగొడుగులు తదితర పదార్థాలను తీసుకున్నప్పుడు కణాల వృద్ధి బాగా ఉందని పరిశోధనల్లో తేలింది.

పిల్లల అలెర్జీకి విరుగుడు

బాక్టీరియాను ఉపయోగించి అస్తమాను నివారించే చికిత్స పద్ధతిని పరిశోధకులు ఆవిష్కరించారు. భవిష్యత్తులో ఆస్తమా వ్యాధిని ఈపద్ధతి ద్వారా పూర్తిగా నిర్మూలించవచ్చు. శిశువులపై అలెర్జీకి అతిగా స్పందించే ప్రక్రియను నిరోధించవచ్చు. శిశువుల జీర్ణకోశ వ్యవస్థలోకి బాక్టీరియాను చొప్పిస్తారు. దీంతో అలెర్జీ ప్రక్రియ నిలిచిపోతుంది. శిశువులలో వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ నియంత్రణకు బ్యాక్టీరియా దోహదపడుతుంది. ఆస్తమాకు దారితీసే అలెర్జీ కారకాలను నిరోధించేలా వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ ప్రేరేపితమవుతుంది. బ్యాక్టీరియాలో ఉండే సిడి 14 అణువులు దీనికి దోహదపడతాయి. ఈ బాక్టీరియా వల్ల ప్రమాదం ఉండదనీ, ఇప్పటికే శిశుసంరక్షణ కోసం లాక్టో బాసిలస్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారని పరిశోధకులు అంటున్నారు.

మానసిక వ్యాధులను పిండదశలోనే గుర్తించే పద్ధతి

శిశువుల రక్తంలో ఉండే జీవరసాయనాల ఆధారంగా మానసిక వ్యాధులను గుర్తించవచ్చు. మస్తిష్కానికి సంబంధించిన నాలుగు రకాల జీవ రసాయనాలను పరిశీలించడం ద్వారా ఆరోగ్య స్థితిని అంచనా వేయవచ్చు. శిశువు పిండదశలో ఉండగానే రక్తాన్ని సేకరించి పరిశీలించటం ద్వారా మానసిక వ్యాధులను గుర్తించే వీలుంటుంది. ఔషధాలను పిండదశలోనే ఉపయోగించడం ద్వారా వ్యాధులను నివారించవచ్చు. సాధారణంగా ప్రతి వెయ్యిమంది శిశువులలో ఆరుగురు ఏదో ఒక మానసిక వ్యాధికి గురవు తుంటారు. పిల్లలలో మానసిక వ్యాధుల లక్షణాలు మూడేళ్లదాకా సరిగ్గా బయటపడవు. అప్పుడు చికిత్స నిర్వహించినా అంతగా ఫలితం ఉండదు. ఈ వ్యాధులను పిండదశలోనే గుర్తించడం ద్వారా ఈ సమస్యను అధిగమించవచ్చు. మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులలో నాలుగు రకాల ప్రోటీన్లు ఎక్కువ స్థాయిల్లో ఉంటాయి.

సంతాన సామర్థ్యాన్ని దెబ్బతీసే డ్రైవింగ్

రోజూ గంటలకొద్దీ డ్రైవింగ్ చేసే పురుషులలో వీర్యకణోత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. కార్లలో భారీ వాహనాలలో అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల పురుష డ్రైవర్లు సంతాన సామర్థ్యం కోల్పోతారని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు. వీర్యకణాలను ఉత్పత్తిచేసే అవయవాలు అధిక ఉష్ణోగ్రత వల్ల దెబ్బతింటాయి, దీంతో వీర్యకణాల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. రెండుగంటలపాటు నిర్విరామంగా నాలుగు చక్రాల వాహనంలో డ్రైవింగ్‌చేయడం వల్ల పురుషుల్లో వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి చేసే అవయవాల ఉష్ణోగ్రత గుర్తించదగినంత స్థాయిలో పెరుగుతుంది. ఎయిర్ కండిషనింగ్ లేని నాలుగు చక్రాల వాహనాలలో 160 నిమిషాలపాటు వాళ్లను నిర్విరామంగా డ్రైవింగ్ చేయమన్నారు. అనంతరం వాళ్ల శరీరంలో వివిధ భాగాల ఉష్ణోగ్రతను సాధారణ వ్యక్తులతో పోల్చారు. వృత్తిరీత్యా డ్రైవర్లుగా ఉన్నవారిలో సంతాన సామర్థ్యం తక్కువగా ఉండటాన్ని పరిశోధకులు గతంలోనే గుర్తించారు. ఉష్ణోగ్రతలు పెరగడం వల్లే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. బిగుతుగా ఉండే లోదుస్తులు కూడా వీర్యకణాల ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపుతాయి.

గర్భధారణ గుర్తించడం ఎలా?

నెలనెలా వచ్చే బహిష్టు కనుక ఆగిపోయిందంటే గర్భిణులయ్యామని! అర్థమవుతుంది. దీనికితోడుగా మరికొన్ని కొత్త సంకేతాలూ వెలువడతాయి. వక్షోజాలు మృదువు కావటం, మూత్రవిసర్జన అధికం కావటం. ఇలాటి దశలో పరీక్ష చేయించుకుంటే కొందరికి గర్భధారణ జరగలేదన్న విషయం కూడా తెలుస్తుంది. ఇలాంటి సూచనలు కనిపించాక రెండు వారాలపాటు ఆగి గర్భధారణ పరీక్ష చేయించుకోవాలి. గర్భధారణ అనంతరం సుమారు 20 రోజులకు హార్మోను ఉత్పత్తి ఆరంభమవుతుంది. హెచ్‌సిజి టెస్ట్‌లో పాజిటివ్ వచ్చింది అంటే గర్భం ధరించినట్లే లెక్క!

ఉదయం నిద్రలేచిన వెంటనే , తొలిసారి విసర్జించే మూత్రాన్ని పరీక్షకు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. సబ్బులు, డిటర్జెంట్లు, మందులూ లేని సీసాలో మూత్రాన్ని తీసుకోవాలి. సుమారు ఒక కప్పుడు తీసుకొని పరీక్షకు ఇవ్వాలి. వైద్యులు ఈ మూత్రంలో హెచ్‌సిజి హార్మోన్ ఉందా అని పరిశీలించి, ఆ హార్మోన్ ఉందంటే గర్భవతి అయినట్లు నిర్ధారిస్తారు. గర్భకోశం కొంచెం పెద్దదయి, మృదువుకావటం, వక్షోజాలలో కానరావటంవంటి శారీరక చిహ్నాల వల్ల కూడా గర్భధారణను నిర్ధారించవచ్చు.

గర్భిణికి ఇతర పరీక్షలు :

పరీక్షలు జరపకుండా గర్భవతి ఆరోగ్యస్థాయిని తెలుసుకోవడం సాధ్యంకాదు. వేళకుతింటూ, ఆరోగ్యంగా వున్న గర్భిణికి 'మిస్ క్యారేజ్' జరగదని చెప్పలేం. అలాగే ఆమె కడుపులో ఉన్న పిండం అన్నివిధాలా సక్రమంగానే ఉందనీ అనుకోలేం. అందువల్లే రక్తం, మూత్రం, ఎక్స్‌రే, అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్, బీటా హెచ్.సి.జి., సిరమ్ ప్రొజెస్టిరాన్, అమ్నియోసెంటెసిస్, ట్రిపుల్ టెస్ట్ మొదలైన పరీక్షలు చేయించడం మంచిది. ఈ పరీక్షలన్నీ అందరికీ అవసరమవుతాయని కూడా అనుకోవడానికి వీల్లేదు. రక్తం, మూత్రపరీక్షల ద్వారా గర్భిణి ఆరోగ్య సంకేతాలు తెలుస్తాయి. వాటిననుసరించి స్కానింగ్ తదితరాలు అవసరమా? కాదా? అన్నది డాక్టర్లు నిర్ధారిస్తారు.

సాధారణంగా గర్భిణులకు ప్రోటీన్, గ్లూకోజ్, బాక్టీరియా టెస్టులు చేస్తారు. ప్రోటీన్ టెస్ట్‌చేస్తే గర్భిణికి ఏమైనా మూత్ర సంబంధిత వ్యాధులున్నాయా అనేది తెలుస్తుంది. గ్లూకోజ్‌పరీక్ష వల్ల మధుమేహ పరిస్థితులు స్పష్టమవుతాయి.

గర్భధారణ వయసు?

శరీరధర్మశాస్త్రరీత్యా గర్భధారణ వయసు 18 నుంచి 35 సంవత్సరాల వరకు అని నిర్ధరించడం జరిగింది. 18 సంవత్సరాలకుముందు, 35 సంవత్సరాల తరవాత గర్భవంతులైన సందర్భాల్లో సమస్యలు ఎక్కువని గమనించడం జరిగింది. చిన్నవయసులో గర్భధారణ జరిగితే పుట్టేపిల్లల బరువు తక్కువగా ఉంటుంది. 35 సంవత్సరాలు, ముఖ్యంగా 40 సంవత్సరాల తరవాత సంతానం కలిగితే – ఆ చిన్నారులు పుట్టుకతోనే అనారోగ్య సమస్యలు ఎదుర్కొనే ప్రమాదం ఉంది.

బాక్టీరియా టెస్ట్‌వల్ల యూరినరీ ఇన్ఫెక్షన్స్ ఏమైనా ఉంటే బయటకుపడతాయి. రక్తపోటు ను చూస్తారు. ఇదే సమయంలో రోగి రక్తం గ్రూపును కూడా గుర్తిస్తారు. ప్రసవ సందర్భాలలో ఈ సమాచారం ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. కొందరు వైద్యులు, గర్భిణి కాలికి ధరించే జోళ్ల సైజును కూడా గుర్తిస్తారు. జోళ్లసైజునుబట్టి, ప్రసవం తేలికగా అవుతుందా, కొంచెం కష్టంకావచ్చునా అనేదీ దాదాపు గుర్తించగలుగుతారు.

స్కానింగ్ :

గర్భం ధరించిన నాలుగో నెలలో స్కానింగ్ చేస్తారు. స్కానింగ్‌సమయంలో కడుపునిండా నీళ్లు తాగమంటారు. నీళ్లతో నిండిన కడుపు ఉంటే స్కానింగ్ చక్కగా వస్తుంది. గర్భిణి ఉదరం మీద నూనెనురాసి, పైన ఒక రకమైన మెటల్ ఆర్మ్‌ను అటూ ఇటూ తిప్పుతారు. దీనివల్ల శబ్దతరంగాలు ఉదరంలోకి ప్రవేశించి, గర్భకోశంలో ఉండే బేబీని తాకి, తిరిగి బయటకు వస్తాయి. ఇవి చుక్కల రూపంలో తెర మీద కనిపిస్తాయి. వీటిని బట్టి శిశువు ఆకారాన్ని గుర్తించ వచ్చు. అంతే కాక గర్భస్థ శిశువు ఆకారాన్ని కూడా నిర్ధారిస్తారు.

గుండెకొట్టుకొనే తీరును బట్టి శిశు ఆరోగ్యాన్ని గుర్తించవచ్చు. అలాగే శిశువు స్థితిని కూడా గుర్తించవచ్చు. చివరగా గర్భస్థ శిశువుపెరుగుదలను నిర్ణయించవచ్చు. స్కానింగ్ మంచిదేనని ప్రస్తుతం వైద్యులు అంటున్నారు. కానీ దాని దీర్ఘకాలిక ప్రభావాల గురించి చెప్పలేకుండా ఉన్నారు.

అనుచితమైన అబార్షన్

★ అబార్షన్ పరిశీలనాంశాలు

అబార్షన్ తప్ప శరణ్యం లేదనుకున్నపుడు మహిళలు సురక్షితమైన , చట్టబద్ధమైన గర్భస్రావం చేసే ఆస్పత్రులను ఎంచుకోవాలి. సాధారణంగా ప్రభుత్వం అర్హులైన డాక్టర్లకు అబార్షన్ చేయడానికి సర్టిఫికెట్లు ఇస్తుంది. కొన్ని ప్రభుత్వ ఆసుపత్రుల్లో వాటిని ప్రదర్శిస్తారు. నమోదు చేయించుకోని ఆస్పత్రులలో చేయించుకున్న అబార్షన్లను చట్టవిరుద్ధమైనవి గా గుర్తిస్తారు. అయితే అబార్షన్లు చాలా సందర్భాలలో రహస్యంగా చేయించుకోవాల్సినవి కావడం వల్ల చట్టవిరుద్ధం గా వీటిని చేసేవారి సంఖ్య పెరుగుతోంది. ముఖ్యంగా అవివాహితలు గర్భాన్ని తొలగించుకొనే ప్రయత్నంలో తమకు అబార్షన్ చేసే వ్యక్తి నైపుణ్యాన్ని, అక్కడి పరికరాల ప్రామాణి కతను, ఆరోగ్యకర పరిస్థితులు ఉన్నాయా లేదా అనే అంశాన్ని పట్టించుకొనే స్థితిలో ఉండరు.

★ అబార్షన్ పద్ధతులు

గర్భస్రావం వివిధ పద్ధతులలో చేస్తున్నారు. డైలేషన్, క్యూరిటేజ్ పద్ధతులు ఏనాటి నుంచో ఉన్నాయి. ఖచ్చితమైనది గా ఆదరణ పొందిన వాక్యూమ్ ఏస్పిరేషన్ పద్ధతిని చాలా మంది వైద్యులు అనుసరిస్తున్నారు. ఇటీవల ఆర్.యు. 486 అనే విధానాన్ని అభివృద్ధి చేశారు కానీ అది భారతదేశం లో ఇంకా లైసెన్సు పొందలేదు. ఇది మందుల ద్వారా అబార్షన్ చేసే విధానం. కూడా ఉంది. గర్భం దాల్చి ఎంతకా లమైంది అనే దానిపై ఆధారపడి అసలు అబార్షన్ చేయవచ్చా చేస్తే ఏ పద్ధతిలో చేయాలి అనేది నిర్ణయిస్తారు.

పన్నెండు వారాలలోపు గర్భాన్ని వాక్యూమ్ ఏస్పిరేషన్ పద్ధతిలో కేవలం మూడు నుంచి అయిదు నిమిషాల సమయం లో అబార్షన్ చేయవచ్చు. చాలా అబార్షన్లు లోకల్ ఎనస్థీషి యా ఇచ్చి చెకప్, కౌన్సిలింగ్, టెస్టులతో కలిపి ఒకటి రెండు గంటల్లో పూర్తిచేస్తారు. ఆర్.యు.486 చాలా తేలిక విధానం డాక్టర్ ముందుగా అన్ని పరీక్షలు చేసి ఎంతడోసు అవసరమో నిర్ణయించి మాత్రలు ఇస్తారు. దీన్ని అవుట్ పేషంట్ బేసిస్ మీద చేయొచ్చు.

★ అబార్షన్ తర్వాత సమస్యలు

అబార్షన్ తర్వాత కొందరు స్త్రీలలో తాత్కాలికమైన బలహీనత, తల తిరుగుతున్నట్టు ఉండటం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. చాలామంది అబార్షన్ తర్వాత కొద్దిరోజులలోనే సాధారణ జీవితంలోని పనులు చేసుకోవచ్చు. గల్ఫ్ నుంచి ఉదయం ఇండియా వచ్చి సాయంత్రంకల్లా అబార్షన్ చేయించుకొని విమానంలో తిరిగివెళ్ళి పోయినకేసులు ఉన్నాయి. అబార్షన్‌లో శారీరకమైన బాధ అల్పమే అయినప్పటికీ దాని వల్ల కలిగే మానసికమైన బాధ మాత్రం అపరిమితమైనది. అబార్షన్ చేయించుకున్న స్త్రీలు తరచూ అపరాధ భావనతో, సిగ్గుతో కుంగిపోతుంటారు. ఇది మన సమాజం విధించిన కట్టుబాట్లు విలువల కారణంగా జరుగుతుంది.

అబార్షన్‌ను ఒక రహస్యతంతుగా కాకుండా ఒక చికిత్సగా గుర్తించినపుడు ఇలాంటి మానసిక వికారాలు కొంచెం తగ్గుతాయి. గర్భాన్ని తొలగించుకోవడం స్త్రీలకు సులభంగా అందుబాటులో ఉండేలా చేయాలనీ, అది పురుషుల లేదా ఇతరుల ఒత్తిడికి అనుగుణంగా కాక వనితల మనోగతానికి అనుగుణంగా జరగాలి. కేవలం యం.టి.పి. అవకాశాలను మరింత అందుబాటులో ఉంచడం ద్వారా మాత్రమే నైపుణ్యంలేని వారి చేతిలోపడి అబార్షన్ సమయం లో ప్రాణాల కోల్పోతున్న మహిళల సంఖ్యను తగ్గించవచ్చు. కానీ సంప్రదాయికంగా ఆలోచించేవారు మాత్రం అబార్షన్‌ను ఇలా సులభంగా అందుబాటులోకి తేవడం నైతికపరమైన సమస్యలకు దారితీస్తుందేమోనని భయం వ్యక్తం చేస్తున్నారు.

స్త్రీ సహజంగా తన గర్భాన్ని ఛిద్రం చేసుకోవాలని కోరుకోదు. కానీ తప్పని పరిస్థితులు ఎదురైనపుడు సమాజం నుంచి మద్దతు లభిస్తే వారు ఆ మానసిక సంక్షభాన్ని అధిగమించ గలుగుతారు. సురక్షితమైన పద్ధతి ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని, చివరకు ప్రాణాలను కాపాడుకోగలుగుతారు. అదే సమయంలో గర్భనిరోధక పద్ధతుల సక్రమవినియోగంపై అవగాహన పెరిగేందుకు కూడా మనం కృషి చేయాలి.

అబార్షన్‌పై సందేహాలు

అబార్షన్ తర్వాత కూడా బ్లీడింగ్ ఉంటుందా ?
అబార్షన్ తర్వాత అప్పుడప్పుడు బ్లీడింగ్ ఉండవచ్చు.

అబార్షన్ తర్వాత మమూలు పనులకు హాజరవ వచ్చా ?
సాధారణంగా వైద్యులు అబార్షన్ తర్వాత పరిస్థితిని సక్రమంగా కొన్ని గంటలపాటు ప్రత్యక్షంగా పర్యవేక్షిస్తారు. ఏమైనా సమస్యలు ఉంటే అప్పుడే తెలిసిపోతాయి. ఆ తరువాత ఇంటికి వచ్చేయవచ్చు. కాకుంటే మానసికంగా సాధారణ స్థాయికి వచ్చేందుకు కొందరికి రెండుమూడు రోజులు పట్టవచ్చు. ఒకవేళ అధికంగా నొప్పి, బ్లీడింగ్ ఉన్నట్లైతే చికిత్సకోసం వెంటనే ఆసుపత్రికి వెళ్లాలి.

అబార్షన్ తర్వాత టాంపూన్స్ లేదా పాంటీలైనర్స్ వాడవచ్చా ?
అబార్షన్ అనంతరం గర్భాశయ ముఖద్వారం తిరిగి సాధారణ స్థితికి వచ్చేందుకు కొంతకాలం పడుతుంది. కాబట్టి వెనువెంటనే వాడటం మంచిది కాదు. తదుపరి రుతుస్రావం వరకు ఆగడం మేలని వైద్యులు సలహా ఇస్తారు.

అబార్షన్ తరువాత రుతుస్రావం ఎప్పుడు వస్తుంది ?
మామూలుగా 30–40 రోజుల్లో వస్తుంది. ఒక వేళ అంతకన్నా ఆలస్యమైతే చికిత్సకు వెళ్లడం అవసరం. అతితక్కువ శాతం కేసులలో అబార్షన్‌పూర్తిగా జరగకపోవడం, లేదా విఫలమవడం జరుగుతుంది.

అబార్షన్‌తరువాత లైంగిక చర్యలో పాల్గొనడానికి ఎంతకాలం ఆగాలి ?
ఖచ్చితంగా ఇంతకాలం అని ఇదమిద్దంగా లేకపోయినా వెనువెంటనే పాల్గొనకూడదు. ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం లేదా తిరిగి గర్భం వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. శారీరకంగా బాగా ఉన్నామనే భావన కలిగేదాక శృంగారాన్ని వాయిదా వేయాలి. మానసికంగా శారీరకంగా సిద్ధపడినట్టు ఎవరికివారికే తెలుస్తుంది. దాని కనుగుణంగా నడుచుకోవాలి. ఇది వ్యక్తికీ వ్యక్తికీ మారుతుంది.

భవిష్యత్తులో గర్భందాల్చే అవకాశాలు ఉన్నాయా ?
తరువాత గర్భం దాల్చినపుడు అతికొద్దిమందిలో సమస్యలు వచ్చే అవకాశం లేకపోలేదు. అది అబార్షన్ ఎంత జాగ్రత్తగా చేశారనే దానిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అబార్షన్ గుడ్డిగా చేసే ప్రక్రియ కాబట్టి గర్భాశయ లైనింగ్ దెబ్బతినే రిస్కు ఉంటుంది. అది తరువాత గర్భాలను ఇబ్బంది పెడుతుంది.

బహిస్టు : స్త్రీ అండాశయాల్లో తయారయ్యే రెండు హార్మోన్ల (అండాలు) పరిణామాల ఫలితమే బహిస్టు. ఈ రెండు హార్మోన్లలో ఒకటి – ఈస్ట్రోజన్, రెండవది – ప్రొజెస్టిరోన్. అండాశయం నుంచి విడుదలైన హార్మోన్లు రక్తంతో కలసి గర్భాశయంలో ప్రవేశిస్తాయి. సంపర్కానంతరం గర్భం ధరించకపోతే హార్మోన్లు గర్భాశయం నుండి బయటకుపోతాయి. దానినే రుతుస్రావం అంటారు. 28 రోజులకు ఒకసారి బహిస్టు వస్తుంది. 3 నుండి5 రోజులదాకా, రక్తస్రావం వుంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన స్త్రీలలో ఈ రుతుస్రావానికి సంబంధించిన మొత్తం రక్తం 50 సి.సి.ల నుంచి 200 సి.సి.ల వరకూ వుంటుంది.

అబార్షన్‌పై నిజాలు

*ప్రపంచంలో రక్షిత గర్భస్రావ పద్ధతులను **అవలంబించకపోవడం** వల్ల ఏటా 2 లక్షల మంది మహిళలు మరణిస్తున్నారని తాజా గణాంకాలు చెబుతున్నాయి. సురక్షితమైన గర్భస్రావం అందుబాటులోకి తెస్తే ఈ సంఖ్యను ఏటా కేవలం 250 గర్భస్రావ సంబంధిత మరణాలకు లేదా ప్రతి పది లక్షల కేసులలో అయిదు వందలకు తగ్గించవచ్చు.*

ఒక అంచనాల ప్రకారం ప్రపంచంలో ఏటా దాదాపు 50 మిలియన్ల అబార్షన్లుజరుగుతున్నాయి. ఇలా లెక్కేస్తే సగటున ప్రపంచంలోని ప్రతి స్త్రీ తన జీవితకాలంలో ఒకసారి అబార్షన్ చేయించుకున్న సంఖ్యతో సమానం.

అబార్షన్లకు చట్టబద్ధత పెంచినకొలదీ, ఆ విధనం సులభంగా అందుబాటులోకి తెచ్చిన కొలదీ అబార్షన్ల సంఖ్య పెరుగుతుందని కొందరి నమ్మకం. కానీ అబార్షన్ పూర్తిగా చట్టవిరుద్ధమైన లాటిన్ అమెరికా దేశాలలో పరిస్థితి ఆ నమ్మకం తప్పని రుజువుచేస్తోంది. అక్కడ ప్రతి వెయ్యి మంది స్త్రీలలో అరవై మంది అబార్షన్ చేయించుకుంటున్నారు.

గర్భం దాల్చినవారిలో నూటికి 20నుంచి 30 మంది అబార్షన్ చేయించుకుంటున్నారని ఒక అంతర్జాతీయ అధ్యయనం తెలిపింది.

మనకు తెలిసిన గణాంకాలు కేవలం రికార్డులలో ఉన్న కేసులకు సంబంధించినవి. కొన్ని దేశాలలో ఆసుపత్రులలో చేరే మహిళలలో 40 శాతం మంది గర్భస్రావం వల్ల ఏర్పడిన ఆరోగ్యసమస్యల వల్ల వచ్చినవారే.

రక్తహీనతను నిరోధించడం ఎలా ?

పూర్తిగా బజార్లో దొరికే పదార్థాల పైన ఆధారపడడం సమర్థనీయం కాదు. ఎందుకంటారా ? బ్రెడ్, చపాతీలనే తీసుకుంటే - బ్రెడ్ కంటే చపాతీల్లో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. చపాతీలు చేయడమంటే కష్టమని సులభంగా దొరికే బ్రెడ్‌ని కొనుక్కుంటే చపాతీలద్వారా లభించే ఐరన్‌ని కోల్పోయినట్లేగా ? ఇలా చెప్పుకొంటూ పోవాలేగానీ ఉదాహరణలు అనేకం ఉంటాయి. వీటన్నింటిని బట్టి చిరుతిళ్లు ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ కంటే ; కొంచెం కష్టమైనా - ఐరన్ అధికంగా లభించే పదార్థాలను స్వయంగా తయారు చేసుకుని తినడమే మంచిదని గ్రహించాలి. ప్రత్యేకించి ప్రోసెస్ చేసిన ఆహారపదార్థాలు, బ్రెడ్, కూల్‌డ్రింక్స్ మొదలైన వాటికి సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలి. సాఫ్ట్ డ్రింక్స్‌లో ఉండే ఎడిటివ్స్ - శరీరం ఇనుమును త్వరగా గ్రహించుకోలేకుండా నిరోధిస్తాయి. అలాగే కాఫీ, టీలు అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల కూడా ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

శాకాహారులందరూ సాధారణంగా వరిపైనే ఆధారపడతారు. వరే వీరికి ప్రధాన ఆహారం అయితే కేవలం వరి నుంచి శరీరానికి తగినంత ఇనుము లభించదు. అందువల్ల శాకాహారులు ప్రత్యేకించి ఐరన్ ఎక్కువగా లభ్యమయ్యే పదార్థాలను తీసుకోవడం అవసరం. శరీరానికి తగినంత ఐరన్ లభించక పోవడం వల్లే కాక, శరీరం వివిధ రూపాల్లో ఇనుమును కోల్పోవడం వల్ల కూడా ఎనీమియా సంభవిస్తుంది. అందుచేత తీసుకునే ఆహారం ద్వారా సరిపడినంత ఐరన్‌ని శరీరానికి అందించడం ఎంత ప్రధానమో; శరీరం గ్రహించిన ఇనుమును కోల్పోకుండా జాగ్రత్తపడడమూ అంతే ముఖ్యం. అలాగే రక్తహీనతకు దారితీసిన కారణమేదైనా ఒకసారి ఈ సమస్యను గుర్తించిన వెంటనే ఏమాత్రం అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి.

రజస్వల : ఋతుస్రావం రజస్వలానంతరం ప్రారంభమవుతుంది. 12 నుండి14 ఏళ్ళ మధ్య రజస్వల కావటం మామూలు. బాల్కన్ పర్వత శ్రేణుల ప్రాంతాల్లోని కన్యలు మాత్రం 20 ఏళ్ళ దాకా రజస్వలకారు.

అండంపిండం : సగటు పురుష వీర్యంలో వుండే ప్రతి 50 కోట్ల జీవాణువులలోనూ కేవలం ఒక్కటే స్త్రీ అండంతో సంయోగం చెంది శిశువుగా మారుతుంది.

అబార్షన్ ఆచరణలో పద్ధతులు

లేట్‌టెర్మ్ ప్రోసీజర్స్ (ఇరవై వారాల తర్వాత) : ఇవి చాలా సమస్యలతో, రిస్కుతో కూడుకున్నవి. ఆసుపత్రిలో చేరాల్సి ఉంటుంది. మందులు, యామ్నియో ఇన్‌ఫ్యూజన్ ఆఫ్ సెలైన్, ప్రోస్టాగ్లాండిన్స్ ద్వారా నొప్పులు కలిగిస్తారు. దీనిలో మిగిలిన విధానాలను కూడా కలిపి గర్భాశయం వ్యాకోచించేలా జాగ్రత్తలు తీసుకుంటారు.

డి అండ్ సి (డైలేషన్ అండ్ క్యూరిటేజ్) : వర్ధమాన దేశాలలో ఇది ఎక్కువగా ఆదరణలో ఉన్న పద్ధతి. గర్భాశయ ముఖద్వారాన్ని వ్యాకోచింపచేసి లోహంతో తయారు చేసిన క్యూరెట్‌తో గర్భసంచిలోని పదార్ధాలను గీకివేస్తారు. ఇది మామూలు ఎనస్థీషియా లేక అత్యధిక మోతాదులో మత్తు ఇచ్చి చేస్తారు.

డి అండ్ ఇ (డైలేషన్ అండ్ ఎవాక్యుయేషన్) : ఇది మూడో నెల దాటిన తర్వాత వారిలో సురక్షితమైనదిగా బావిస్తారు. ఇందులో డైలేషన్ టెక్నిక్స్‌తో పాటూ వాక్యూమ్ ఏస్పిరేషన్‌ను కూడా కలిపిచేస్తారు. గర్భాశయాన్ని ప్రత్యేకమైన ఫోర్‌సెప్స్‌తో ఖాళీ చేస్తారు. రెండుమూడు రోజులు పడుతుంది. అవసరమైతే ఆసుపత్రిలో ఉండాల్సి వస్తుంది. లోకల్ ఎనస్థీషియా, బాధా నివారిణులు తప్పనిసరి, కానీ జనరల్ ఎనస్థీషియా వద్దంటారు.

వాక్యూమ్ ఏస్పిరేషన్ : ప్లాస్టిక్ లేదా మెటల్ కాన్యులా వినియోగించి వాక్యూమ్ సోర్స్ ద్వారా గర్భసంచిని ఖాళీ చేస్తారు. తర్వాత పూర్తిగా చెక్ చేయడానికి మెటల్ క్యూరెట్‌ను కూడా వాడతారు. లోకల్ ఎనస్థీషియాతోపాటు బాధానివారిణులు ఇస్తారు. వాక్యూమ్ సోర్స్‌గా చేతితో ఆపరేట్ చేసే సిరంజ్‌ను గానీ ఎలక్ట్రిక్‌పంప్‌ను గానీ వాడతారు.

ఆర్.యు.4 8 6 (యాంటీ ప్రొజెస్టిన్స్ ప్లస్ ప్రోస్టాగ్లాండిన్)

దీనికి ఆసుపత్రిలో చేరనవసరం లేదు. మొదట నోటి ద్వారా ఆర్.యు. 486 ఇస్తారు. రెండురోజుల అనంతరం ప్రోస్టాగ్లాండిన్‌ను నోటి ద్వారా గానీ యోనిలో ప్రవేశపెట్టడం ద్వారా గానీ ఇస్తారు. ఈ మందు గర్భాశయంలో కదలికలను కలిగించి బ్లీడ్ అయేలా చేస్తుంది. అనెస్థీషియా పెయిన్ కిల్లర్స్‌గానీ అవసరం ఉండదు. ఇది కేవలం తొలిదశలోని గర్భాలను తొలగించడానికి మాత్రమే సమర్థంగా పనిచేస్తుంది. కానీ మన దేశంలో అధికారికంగా లైసెన్స్ పొందిన ఔషధం కాదిది.

సిజేరియన్

ఎలాంటి పరిస్థిల్లో సిజేరియన్ అవసరం ?

గర్భిణి నుంచి డబ్బు దోచుకోవడానికే ఆస్పత్రి వర్గాలు అవసరం లేకపోయినా సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చేసి శిశువును బయటకు తీస్తారు అనేది అన్ని సందర్భాలలో, అందరు డాక్టర్లకు వర్తించదు. సిజేరియన్ చేయాల్సి రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. తల్లి బలహీనంగా ఉండడం, గర్భాశయంలో కణుతులు ఉండడం, గర్భంలో శిశువు సరైనస్థితిలో లేకపోవడం, తుంటి ఎముక చిన్నదిగా ఉండడం వంటి అనేక కారణాలవల్ల సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తుంది.

శిశువు తల కంటే తొంటి భాగం చిన్నదిగా వుంటే సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తుంది. ప్రసవ నొప్పులు బలంగా వున్నప్పటికి, తొంటి కి సంబంధించిన ఎముకల మార్గం చిన్నదిగా వుండటంతో, శిశువు తల క్రిందకి దిగకుండా, నొప్పులు అదే పనిగా కొనసాగుతూ వుంటే – మామూలుగా కాన్పు అవటం సాధ్యం. కొన్ని సార్లు శిశువు చనిపోటానికి కూడా ఆస్కారముంది. పొట్టిగా సన్నగా వుండే స్త్రీలకు సిజేరియన్ తప్పని సరి అవుతుంది. గర్భాశయంలో శిశువు కదలికలకు అడ్డుపడే విధంగా కణుతులు వుంటే ప్రసవం కష్టమయి సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తుంది.

కొందరు తల్లులలో శిశువు స్థితి కూడా సరిగా వుండదు. గర్భంలో బిడ్డ ఎదురు కాళ్ళతో పుట్టడమో, అడ్డంగా వుండటమో జరుగుతుంది. ఇటువంటప్పుడు సిజేరియన్ ఆపరేషన్ తప్ప మరో మార్గం లేదు.

బలహీనమైన నొప్పులు :

కొందరు గర్భిణీల విషయాంలో ప్రసవం నొప్పులు బలహీనంగా ఉంటాయి. ఈస్థితిలో గర్భంలోని శిశువు గుండె బలహీనంగా మారుతుంది. ఇలాంటప్పుడు మామూలు కాన్పు కోసం ఎదురు చూస్తే ప్రమాదముంది. శిశువు క్షేమంగా వుండాలంటే సిజేరియన్ చేయాల్సిందే. ఈ కారణంగా శిశువు జనన మార్గం ద్వారా బయటికి రాలేదు. ఉమ్మనీటి సంచి పగిలిపోయిన తర్వాత తీవ్రంగా నొప్పులొచ్చి త్వరగా గర్భాశయం అలసిపోతే కూడా నొప్పులు కావచ్చు. అటువంటి సందర్భంలో శిశువు చనిపోకుండా, ఇన్ఫెక్షన్ లేవీ రాకుండా వుండాలంటే 24 గంటలు లోపల సిజేరియన్ అవసరమవుతుంది. త్వరగా ఆస్పత్రికి రాగలిగితే ప్రసవం సులభం అవుతుంది. అప్పటికీ నొప్పులు రాకపోతే సిజేరియన్ చేస్తారు. కొన్ని కాన్పు కేసుల్లో నెలలు నిండిపోయినా కాన్పు నొప్పులు మొదలవ్వవు. అప్పుడు సిజేరియన్ చేయాల్సి వుంటుంది.

మరికొన్ని పరిస్థితుల్లో ప్రసవం నొప్పులు రాకుండానే అధికంగా రక్తస్రావం అయిపోతుంది. అప్పుడు కూడా సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తుంది. గుర్రపు వాతం వల్ల తల్లి పరిస్థితి విషమంగా మారినపుడు ఇంట్లో మామూలుగా ప్రసవించాలని ఎదురు చూడకుండా సిజేరియన్‌తో పాటు రక్తం ఎక్కించగలిగే సౌకర్యాలున్న ఆస్పత్రికి చేరుకోగలిగితే కనీసం తల్లిని బతికించే అవకాశం వుంటుంది. ఇంతకు ముందు తల్లికి గర్భస్రావాలు అయివుంటే లేదా బిడ్డ చనిపోయి పుట్టి వుంటే ఈ సారయినా సిజేరియన్‌తో బిడ్డని బతికించడానికి అవకాశం వుంటుంది.

కొన్ని సందర్భాలలో శిశువు శరీరానికి రక్తం సరఫరా ఆగిపోయి బిడ్డ ప్రాణానికి అపాయం ఏర్పడుతుంది, సిజేరియన్ చేస్తే శిశువుని రక్షించవచ్చు. బిడ్డ మెడ చుట్టూ బొడ్డు తాడు పడటం ఇంకొక కారణం. గుండె బలహీనంగా కానీ, వేగంగా కానీ కొట్టుకోవటంతో డాక్టరు ప్రమాదాన్ని గుర్తించవచ్చు. ఎదురుకాళ్ళతో పుట్టటం కూడా సిజేరియన్ చేసే పరిస్థితిని కల్పిస్తుంది. శిశువు తల పెద్దదిగా వున్నా సిజేరియన్ అవసరమవుతుంది. -

సిజేరియన్ గురించి నిర్ణయం

నొప్పులు ప్రారంభం కాకముందే కొన్ని సార్లు సిజేరియన్ చేయాల్సిన పరిస్థితులు ఏర్పడవచ్చు. నొప్పులు ప్రారంభమైన తర్వాత అకస్మాత్తుగా తల్లి పరిస్థితి కి ఆపద ఏర్పడే సందర్భాలలో కూడా సిజేరియన్ చేయాల్సి వస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సిజేరియన్ లేకుండా మామూలు ప్రసవం అయ్యేట్టు చూడవచ్చు. మామూలు ప్రసవానికి ప్రయత్నించవచ్చు. ప్రసవం తేదీలు గురించి సరైన అంచనా లేకపోతే పుట్టబోయే శిశువు పూర్తిగా ఎదగక ముందే పుట్టే ప్రమాదముంది. అందుకే సిజేరియన్ చేసేటప్పుడు ఎప్పుడైనా నొప్పులొచ్చాకే చేస్తారు. ఆపరేషన్‌కు ముందు మూత్రపరీక్ష, రక్తపరీక్ష చేయాలి.

సిజేరియన్‌లో రకాలు

లోవర్ సెగ్మెంట్ సిజేరియన్ సెక్షన్: గర్భసంచిని రెండు సెగ్మెంట్లుగా విభజించినపుడు 'ఇంటర్నల్ఆస్' పైభాగాన్ని అప్పర్‌సెగ్మెంట్ గాను, కిందిభాగాన్ని లోవర్ సెగ్మెంట్‌గా చెప్పవచ్చు. కాన్పు సమయంలో ఈ లోవర్ సెగ్మెంట్ పలుచబడి ఆపరేషన్ చేయడం తేలిక కోలుకోవడం కూడా త్వరగా జరుగుతుంది. అందుకే ఈ విధమైన ఆపరేషన్‌ను ఎక్కువగా చేస్తారు.

క్లాసికల్ సిజేరియన్ సెక్షన్ :

తక్కువ సమయంలో ఈ ఆపరేషన్ చేయవచ్చు అనగా బిడ్డను ఎమర్జెన్సీగా డెలివరీ చేయాల్సిన సమయాల్లో మాత్రమే ఈరకం ఆపరేషను చేస్తారు. దీనిలో అప్పర్‌సెగ్మెంట్ ను నిలువుగా కోసి బిడ్డను బయటకు తీస్తారు. అందువల్లనే ఇది త్వరగా అవుతుంది. కాని కుట్లు వేసే సమయంలో ఎక్కువ రక్తస్రావం అవుతుంది. కుట్లు కూడా మొదటి రకం ఆపరేషనులో ఉన్నంత గట్టిగా ఉండకపోవడం వల్ల తర్వాత కాన్పులో 'రప్చర్' అయ్యే ప్రమాదాలు ఉన్నాయి.

ఎక్స్ట్రాపెరిటోనియల్ సిజేరియన్ సెక్షన్ :

ఈ రకమైన ఆపరేషను దాదాపుగా అంతరించి పోతోందనే చెప్పవచ్చు. పెరిటోనియం ఓపెన్ చేయకుండా పక్కనుంచి బిడ్డను డెలివరి చేయడం దీని ప్రత్యేకత. కానీ ఈ పద్ధతి వల్ల యూరినరీ బ్లాడర్‌కు నష్టం జరిగే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఈ విధమైన పద్ధతిని యాంటిబయాటిక్స్ అంతగా లేని కాలంలో సెప్టిక్ కేసులకు అవలంబించేవారు.

'ఫోరోస్' సిజేరియన్:

ఆపరేషను సమయంలో ఎక్కువ బ్లీడింగ్ అవుతున్నప్పుడు లేదా ఏదైనా అనివార్య కారణాల వల్ల బిడ్డను డెలివరి చేసిన తరువాత గర్భసంచి ఇంటర్నల్ ఆస్ వరకు తీసివేస్తే దీన్ని 'సిజేరియన్ సబ్ టోటల్ హిస్టరెక్టమి' లేక ''ఫోరోస్ సిజేరియన్'' అంటారు.

అత్యంత ఎక్కువగా వాడుకలో ఉండే సిజేరియన్ ఆపరేషను - లోవర్ సెగ్మెంట్ సిజేరియన్ సెక్షన్. ఈ ఆపరేషను చేయడం సులువుగా ఉంటుంది. పేషెంట్‌కు తరువాత కూడా ఏ ఇబ్బందులు ఉండవు.

సిజేరియన్ తర్వాత సమస్యలు

మిగతా ఆపరేషన్లన్నింటిలో లాగే సిజేరియన్ లోనూ నొప్పి, రక్తస్రావం, ఇన్‌ఫెక్షన్, జ్వరం లాంటి సమస్యలుండవచ్చు. పాలు ఎక్కువగా తయారవటం వల్ల రొమ్ములు నొప్పి జ్వరం రావచ్చు. మూత్రానికి యోనికి ఇన్ ఫెక్షన్ వచ్చినా జ్వరం రావచ్చు. చాలామందికి ప్రసవం తేలికగా అయిపోతుంది. ముఖ్యంగా మొదటి కాన్పులో యోని ద్వారం దగ్గర కండరాలు బిగుతుగా వుండి జననేంద్రియం దగ్గర శిశువు సులభంగా బయటకు రావటానికి వీలుపడని పరిస్థితి వస్తుంది. ఉమ్మనీటి సంచి పగిలి, నీరు పోయిన తర్వాత వచ్చే నొప్పులు త్వర త్వరగా బలంగా వుంటాయి. శిశువు తల యోని ని నెట్టుకుంటూ బయటకు రావటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఈ సమయంలో యోని క్రింది భాగంలో కండరాలను చేత్తో అదిమి పెట్టగలిగితే, మల ద్వారానికి, యోనికీ మధ్యనున్న ప్రాంతం చిరగకుండా కాపాడటానికి వీలుకాని పరిస్థితుల్లో డాక్టర్లు యోని నుంచి మల ద్వారం ఒక మూలగా కొంత దూరం కత్తిరించి ఒత్తిడిని తగ్గిస్తారు. బిడ్డ బలంగా తోసుకుంటూ బయటకు వస్తుంది. అలా జరగకపోతే యోని ద్వారం అస్తవ్యస్తంగా చిరుగుతాయి. దాన్ని తిరిగి కుట్టాలంటే కూడా వీలుకాదు. అదే జాగ్రత్తగా కత్తిరించిన భాగమైతే కుట్లు వీలవుతుంది. ఒక్కోసారి ఈ చీరుకు పోవటం మలద్వారం వరకు వుంటుంది. చివరకు యోని మార్గం, పురీషనాళం ఒకటవుతాయి. అలా జరగకుండా ముందుగానే గుర్తించి బిడ్డ బయటకు వస్తున్నప్పుడే చేస్తే ఈసమస్యరాదు. స్థానికంగా మత్తుమందు ఇచ్చి కత్తిరించి కాన్పయ్యాక కుట్లు వేస్తారు. ఈ కుట్లు వారం రోజుల్లో మానిపోతాయి. పూర్తిగా గట్టిపడటానికి 3 -4 వారాలు పడుతుంది. శిశువు తల బయటకి వచ్చేటప్పుడు తల్లి బలంగా ముక్కకూడదు. దీనివల్ల జనన ద్వారం వెడల్పు కావటానికి సమయం దొరకుతుంది. - ముక్కటం వలన జనన ద్వారం చిరుగుతుంది. కనీసం ఒకటిన్నర నెలలు విశ్రాంతి తీసుకోవాలిమూడు, నాలుగు నెలల వరకూ బరువు లెత్తకూడదు.

సిజేరియన్ ఎలా చేస్తారు ?

ఆపరేషన్‌కు ముందు పేషంటు కనీసం 3 నుంచి 4 గం. లలోపు ఆహారం ఏమీ తీసుకోకుండా ఉండాలి. ఎందుకంటే ఒక్కోక్కసారి పేషంట్ మత్తులో ఉన్నప్పుడు ఆపేషంట్ తీసుకొన్న ఆహార పదార్థాలు కడుపు నుంచి ఊపిరితిత్తులలోకి చేరితే అది ప్రాణాపాయస్థితికి దారితీస్తుంది. అందువల్ల పేషంట్ ఎప్పుడూ కూడా డాక్టరుకి అబద్ధం చెప్పకూడదు. పేషంట్ అప్పుడే భోజనం చేసినట్లయితే డాక్టరు కడుపుని రైల్స్ ట్యూబ్ ద్వారా ఖాళీ చేయించి పేషంట్‌ని ఆపరేషనుకు సిద్ధంపరుస్తారు. పేషంటు ఆహారం తీసుకొన్న విషయం తెలయపరచకుంటే పైన పేర్కొన్న విధంగా పేషెంట్ ఊపిరితిత్తులలోకి ఆహారం చేరుకొని ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు.

ఆపరేషను మొదట పొట్ట చర్మాన్ని అడ్డంగా లేక నిలువుగా కత్తిరించడంతో మొదలవుతుంది. అడ్డంగా ఆపరేషను చేయడం నిలువగా చేయడం కంటే కొద్దిగా కష్టతరమైనది. కాబట్టి నిపుణులైన గైనకాలజిస్టులు మాత్రమే ఈ విధంగా చేస్తుంటారు. అడ్డంగా చేయడం వల్ల కాస్మటిక్‌గా బాగుండడమే కాక హెర్నియా అవకాశాలు కూడా చాలా తక్కువగా ఉంటాయి. ఆపరేషన్ అయిన వెంటనే నొప్పి తక్కువగా కూడా ఉంటుంది. అడ్డంగా ఆపరేషను చేసే పద్ధతిని 'పెనెన్‌స్టల్' పద్ధతి అంటారు.

పైన పేర్కొన్న విధంగా చర్మాన్ని కట్‌చేసి ఫ్యాట్‌ని కూడా అడ్డంగా కట్‌చేసి, రెక్టస్ అనే పొరను కూడా అడ్డంగా కట్ చేస్తారు. తర్వాత అబ్డామినల్ మజిల్‌ను చీల్చి తర్వాతి పొర పెరిటొనియంను నిలువుగా ఓపెన్ చేస్తారు. తర్వాత గర్భసంచిపై ఉన్న యునిఫోల్డ్ అనే పొరను కట్‌చేసి బ్లాడర్‌ను వేరు చేస్తారు. ఇప్పుడు పూర్తిగా గర్భసంచి లోవర్ సెగ్మెంట్ కన్పిస్తుంది. గర్భసంచికి అడ్డంగా చిన్న గాటు పెట్టే సమయంలో అత్యంత జాగ్రత్త తీసుకోవలసి ఉంటుంది. లేని పక్షంలో ఈ గాటు బిడ్డకు తగిలే ప్రమాదం ఉంది. ఈ విధంగా గర్భ సంచిని ఓపెన్ చేసి దానిని అత్యంత జాగ్రత్తగా అర్ధచంద్రాకారంగా ఓపెన్ చేస్తూ రెండు పక్కలకూ వెళ్లాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా కుడిచేయిని పోనిచ్చి పాప తలను గాని లేక ఎదురు కాళ్లతో ఉన్నప్పుడు బ్రీచ్‌ను కాని పట్టుకొని నెమ్మదిగా బేబిని బయటకు తీస్తారు. పాపాయి బయటకు వచ్చిన వెంటనే పాపాయి నాసికా రంధ్రాలు, గొంతులను మ్యూకస్ సక్కర్ ద్వారా సక్ చేసి క్లియర్ చెయ్యాలి. పాపాయి కళ్లను కూడా ఉమ్మనీరు, వర్నిక్ నుంచి కాపాడేందుకు శుభ్రంగా తుడవాలి. ఇవన్నీ చేసిన తర్వాత మాత్రమే బొడ్డు తాడును కట్‌చేసి పాపని అసిస్టెంట్‌కు అప్పగిస్తారు. ఇప్పుడు మాయను నెమ్మదిగా గర్భసంచి నుంచి వేరు చేసి, గర్భసంచిలో మెంబ్రేన్స్ ఏమీ లేవని చెక్ చేసిన తర్వాత గర్భసంచి వేరుచేసి, గర్భసంచి ఇన్‌సిషన్ కంటిన్యుయస్ లాకింగ్ పద్ధతిలో కుట్లు వేస్తారు. ఈ విధంగా వేసిన తరువాత బ్లీడింగ్ పూర్తిగా తగ్గిపోతే రెండో పొర కుట్లు వేయాల్సిన పనిలేదు. రెండో పొర్ల వేయాల్సి వచ్చినప్పుడు మొదటి లేయర్‌ను పూర్తిగా ఎంబెడ్ చేస్తూ మొదటి పద్ధతిలోనే స్యూచరింగ్ చేస్తారు. తర్వాత యువిఫోల్డ్ పెరిటోనియమ్‌ను తిరిగి సూచర్ చేసేస్తారు. ఇప్పుడు పెరిటోనియల్ క్యావిటిలో ఎలాంటి రక్తం గడ్డకట్టిన ఆనవాళ్లు లేకుండా శుభ్రం చేసి, గర్భసంచి వెనక భాగంలో కాని పక్కన కాని ఏవైనా టీర్స్ (చీలికలు) ఉన్నాయేమో చెక్ చేసుకొని అబ్డామినల్ వాల్‌ను ఏ విధంగా అయితే ఓపెన్ చేశామో అదే విధంగా అన్ని పొరలను వరసగా స్యూచరింగ్ చేస్తారు. రెక్టస్ షీట్‌ను సూట్‌పాక్ అనబడే నాన్ అబ్జార్బబుల్ మెటీరియల్‌తో సూచరింగ్ చేసినట్లైతే భవిష్యత్తులో ఇన్‌సిషనల్ హెర్నియాలు రాకుండా ఉంటాయి.

ఆపరేనులో గైనకాలజిస్టు నైపుణ్యాం గర్భసంచి నుంచి బిడ్డను తీసేటప్పుడు చీలికలు ఏమీ కాకుండా చూడడం, సూచరింగ్ చేసినపుడు క్రమపద్ధతిలో చేసి ముందు ముందు గర్భిణీలలో ఈ స్కార్ దెబ్బతినకుండా గట్టిగా ఉండేట్టు చూడటం మీద ఆధారపడి ఉంటుంది. అంతేకాని బయటకు కనిపించే చర్మం కుట్లు వేయడం మీద కాదు. అయినా సరే పైకి కన్పించేది చర్మం మాత్రమే కాబట్టి దాన్ని కాస్మటిక్‌గా అందంగా ఉండేట్టు చూడటం కూడా ముఖ్యమే.

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో వైద్య సదుపాయాలు ఎంతగానో మెరుగయ్యాయి. ఆపరేషన్ల వల్ల రిస్క చాలావరకు లేదనే చెప్పవచ్చు. తల్లీబిడ్డల ఇద్దరి క్షేమం కోసం సిజేరియన్ చేయాల్సిరావచ్చు. ఇటీవలికాలంలో పట్టణ ప్రాంతాలలో గర్భిణీస్త్రీల మరణాల శాతం చాలా వరకు తగ్గిపోయిందనే చెప్పాలి. గ్రామీణ ప్రాంతాలలో మాత్రం గర్భిణీస్త్రీలలో మరణాలశాతం కొంతవరకు ఎక్కువగానే ఉంది. సరైన వైద్య సదుపాయాలు వారికి ఇంకా అందుబాటులో లేవు. పూర్వపు తరాల పిల్లలకన్నా ఇప్పటితరంలో పిల్లల తెలివితేటలు ఎన్నోరెట్లు మెరుగుగా ఉండటానికి ప్రధానమైన కారణం గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తీసుకోవడం, సుఖప్రదమైన కాన్పు జరగడం.

సిజేరియన్ చేయడానికి కారణాలు

★ మొదటి కాన్పులో సాధారణ ప్రసవానికి ప్రయత్నించి విఫలమై సిజేరియన్ చేయడం జరిగినప్పుడు కాన్పు కూడా సిజేరియన్ చేయాల్సిరావచ్చు.

★ ఉమ్మినీరు ముందుగానే పోయి పాపాయి కిందకు రాకపోవడం, ముందు కాన్పులలో చాలా అబార్షన్స్ అయినా పుట్టిన వెంటనే పిల్లలు చనిపోయినా, కాన్పులోనే శిశువు చనిపోవడం వంటివి పదేపదే జరిగినా సిజేరియన్ చేయడం శిశువు ఆరోగ్యం దృష్ట్యా ఎంతో ముఖ్యం.

★ మాయ గర్భంనుంచి కింది ద్వారాన్ని పూర్తిగా కప్పేసి కాన్పు సమయంలో బిడ్డ కంటే ముందే మాయ బయటకు వచ్చే ప్రమాదం వుంటే తల్లిప్రాణాన్నీ బిడ్డ ప్రాణాన్నీ రక్షించేందుకు ఆపరేషన్ చేయాలి.

★ ఉమ్మనీరు తక్కువగా ఉండి నెలలు నిండి చాలాకాలమై కాన్పు అవడానికి ఇచ్చే అన్ని మందులు ప్రయత్నించి విఫలమైనప్పుడు సిజేరియన్ చేయడమే సుఖమైనది.

★ బిడ్డ పొజిషన్ తలతో కాకుండా ఎదురుకాళ్లతో వుండటం వంటి పరిస్థితులలో సాధారణ కాన్పు కన్నా సిజేరియన్ కాన్పు బిడ్డ పరంగా ఎంతో సురక్షితం.

★ తీవ్రమైన గుర్రపువాతం వచ్చి కాన్పు చేయనిపక్షంలో తల్లి ప్రాణానికి ముప్పు అనిపించినపుడు, సాధారణ కాన్పుకు ప్రయత్నించి ఫలితం లేనప్పుడు సిజేరియన్ మంచిదవుతుంది.

★ బిడ్డ బొడ్డు తాడు కాన్పుకు ముందే బర్త్‌కెనాల్ బయటకు వచ్చేసినపుడు కాన్పు వెంటనే చేయనిపక్షంలో బిడ్డ మరణిస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితుల్లో ఎమర్జెన్సీ సిజేరియన్ తప్పనిసరి.

★ ముందు కాన్పు సమయంలో మూత్రాశయానికిచిల్లి పడి తెలియకుండా మూత్రం వెజైనా గుండా వచ్చేయడం రిపేర్ జరిగి ఉన్నచో, సిజేరియన్ చేయకుండా మామూలు కాన్పు ప్రయత్నించినపుడు మళ్లీ ఈ ఫిస్టులా వచ్చే అవకాశం ఉంది. రెండోసారి వచ్చి ఈ ఫిస్టులాను రిపేరు చేయడం చాలా కష్టం. అందువల్ల సిజేరియన్ చేయడం తప్పనిసరి.

★ కాన్పు సమయంలో గర్భసంచిలో స్పష్టమైన కన్ స్ట్రిక్షన్ రింగ్ గమనించినట్లయితే ఇక బిడ్డను కింది నుంచి డలివరి చేయడం కష్టమని సిజేరియన్ చేయడం మంచిది. కాని పక్షంలో గర్భసంచి పగిలి తల్లి, బిడ్డ ఇద్దరి ప్రాణాలకు ప్రమాదం వాటిల్లే అవకాశం ఉంది.

అవసరం లేకపోయినా డాక్టర్లు సిజేరియన్లు చేస్తారన్న అపోహ బాగా వుంది. చాలా అరుదుగా వేయి మందిలో ఒకరు అవసరం లేకపోయినా అలా చేస్తారేమోగానీ మామూలుగా మిగతా డాక్టర్లందరు అన్ని అంశాలను పరిశీలించాకే సిజేరియన్ చేస్తారు.

★ గర్భిణికి కణుతులు ఉండి కాన్పు సమయంలో బిడ్డను కిందకు రానివ్వకుండా అడ్డుపడుతున్నపుడు, బిడ్డను సిజేరియన్ ద్వారా తీయడమే క్షేమం.

★ ఒక్కోసారి గర్భసంచిలో పెద్దపెద్ద ఫైబ్రాయిడ్స్ ఉంటే బిడ్డ కిందకు దిగకుండా అడ్డుపడవచ్చు ఇలాంటి సమయాల్లో కోడా సిజేరియన్ చేయడం మంచిది.

★ సర్వైకల్ క్యాన్సరు వున్నవారిలో సాధారణ కాన్పుకి అనుమతి ఇచ్చినట్లయితే వారిలో బ్లీడింగ్ చాలా ఎక్కువై ప్రమాదకర పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల వీరు సాధారణ కాన్పుకి ప్రయత్నించక నేరుగా సిజేరియన్ చేయించుకోవడమే ఉత్తమం.

★ తల్లిలో లోపాలు ఉన్నపుడు అంటే పోలియో వల్ల కాని, లేక విటమిన్-డి లోపం వల్ల కాని శిశువును సిజేరియన్ ద్వారా తీయడమే శ్రేయస్కరం.

★ ముందు వరసగా రెండు సిజేరియన్ కాన్పులు అయినప్పుడు మూడోసారి సాధారణ కాన్పుకంటే సిజేరియన్ కాన్పే క్షేమమువుతుంది. కాని ముందు రెండు సిజేరియన్లు సరిగా జరిగి ఏవిధమైన ఇన్ఫెక్షన్లు లేకపోతే సాధారణ కాన్పుకు అనుమతించవచ్చు.

★ సాధారణ కాన్పువల్ల పెరీనియం, వెజైనా సాగిపోతాయని కొందరు మహిళలు డాక్టర్‌ని అడిగి సాధారణ కాన్పుకి ప్రయత్నించకుండానే ఏకంగా సిజేరియన్ చేయించుకొంటూ ఉంటారు. ఇలాంటి సంఘటనలు మన దేశంలోకన్నా పాశ్చాత్య దేశాలలోనే ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాని సాధారణ కాన్పు తర్వాత కూడా పెరీనియం బాగా సాగిపోకుండా ఎపిసియాటమీ ముందే ఇవ్వడం, బిడ్డ తల బయటకు వచ్చే సమయంలో పెరీనియంకు సరైన సపోర్టు ఇవ్వడం చాలా ముఖ్యం.

★ కాన్పును మూడు దశలుగా విభజిస్తే మొదటి దశలోనే పాపాయిపై చాలా ఒత్తిడి ఉన్నట్లు అనిపించినట్లయితే కాన్పు రెండో దశ వరకు వేచిఉండక సిజేరియన్ చేయాల్సివస్తుంది. శిశువు మీద ఒత్తిడిని తెలుసుకోవడం కోసం ఫీటల్ మానిటర్స్ అనే ప్రత్యేకమైన పరికరం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది. దీనిద్వారా మనకు శిశువు తర్వాతి దశలలో, కాన్పు సమయంలో ఒత్తిడిని తట్టుకోగలదా లేదా అనేది ముందుగానే తెలుసుకోవచ్చు

మహిళలలో క్యాన్సర్ వ్యాధి !!

క్యాన్సర్ చికిత్సలేని భయంకర వ్యాధి. దీనివల్ల వినికిడి శక్తి కోల్పోవటం, చూపు మందగించటం, అవయవాలు చచ్చు పడటం, మానసిక ఒత్తిడికి గురికావటం జరుగుతుంది. క్యాన్సర్ వ్యాధిని నివారించాలంటే అదనంగా వచ్చే ఈ పరిమాణాలన్నింటిని దృష్టిలో ఉంచుకుని వైద్యం చేయాలి.

క్యాన్సర్ చికిత్స, రాకుండా నివారించటం, అదుపులో ఉంచటంలో కొన్ని పద్ధతులున్నాయి. ఈ వ్యాధి నివారణకు అత్యంత ప్రాధాన్యతను ఇవ్వాలి. ఈ వ్యాధి ఎలా వస్తుంది? ఎందుకు వస్తుంది ? అనే విషయాలను సమూలంగా తెలుకోవాలి. క్యాన్సర్ వ్యాధి గురించి సరైన అవగాహన కలిగి ఉండాలి. క్యాన్సర్ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచటం, రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం అంటే ఒకే రకంగా క్యాన్సర్‌ను నివారించటమే అవుతుంది.

క్యాన్సర్ వ్యాధి లక్షణాలు

క్యాన్సర్ వ్యాధి వ్యాపించే ముందు కొన్ని లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ లక్షణాలను ముందే గుర్తిస్తే కొన్ని ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు.

1. ముందు మెడికల్ చెకప్ చేయించుకుంటే, క్యాన్సర్ కాదని నిర్ధారణ జరిగితే మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ క్యాన్సర్ వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన మొదటి దశలోనే ఉంటుంది. కాబట్టి అత్యంత బాధపడక్కర్లేదు.

2. క్యాన్సర్ మొదటిదశలో ఉన్నట్లు గుర్తించగానే చికిత్స ప్రారంభిస్తే వ్యాధినివారణ సాధ్యమవుతుంది. వ్యాధి బాగా ముదిరిపోయిన తరువాత తెలిస్తే వ్యాధిని నివారించటం కష్టతరం.

3. కొందరు క్యాన్సర్ ఏదశలో ఉన్నా పూర్తిగా నయం చేస్తామని ప్రకటనలు గుప్పిస్తుంటారు. అటువంటి వారిని నమ్మవద్దు. వాళ్లని నమ్మటం వల్ల అమూల్యమైన సమయం, డబ్బు వృధా చేసిన వారవుతారు.

4. ఒకవేళ వ్యాధి మొదటి దశలో ఉన్నా నిపుణులు కాని వారి వద్దకు అనవసరంగా వెళ్లటం వల్ల వ్యాధి ముదిరి నివారణ సాధ్యంకాకుండా పోతుంది.

- *కొన్ని రోజులుగా పేగుల్లో మార్పువస్తున్నట్టు అనిపిస్తుంది.*
- *గొంతులో పుండు వచ్చి మానదు. సరైన చికిత్స తీసుకుంటే తగ్గుతుంది.*
- *రక్తస్రావం అవుతుంది !*
- *ఛాతీ వద్దకానీ, శరీరంలో ఇతర అవయవాల దగ్గర, కానీ గడ్డలేదా వాపు కనిపిస్తుంది.*
- *అజీర్ణం జీర్ణం కావటానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది.*
- *చర్మంపై పుట్టుమచ్చల్లో మార్పు రావటం లేదా మచ్చలు అధికంగా రావటం జరుగుతుంది.*
- *పదేపదే వస్తున్న దగ్గు, గొంతులో జీర, చికిత్స చేయించినా తగ్గవు.*

ఈ లక్షణాల్లో ఏ ఒక్కటి కనిపించినా వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. వీలయినంత త్వరగా పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

క్యాన్సర్ లక్షణాలు పురుషులకు, స్త్రీలకు వేరువేరుగా ఉంటాయి. ఇద్దరిలో వేరువేరు క్యాన్సర్‌లు వస్తాయి.

క్యాన్సర్ వ్యాధి - మానసిక ఒత్తిడి

క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులు, వారి కుటుంబం వ్యాధి నిర్ధారణ అయిన తరువాత ఎక్కువ మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఈ ఒత్తిడిని మాటల్లో వర్ణించలేము. ఈ వ్యాధి రోగి జీవితాన్ని సమయాన్ని, పీల్చి పిప్పి చేస్తుంది.

క్యాన్సర్ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఆర్థిక స్థోమత లేనంత మాత్రాన తక్కువ ఖర్చుతో చికిత్స ఎక్కడా దొరకదు. ఒకసారి వ్యాధి నిర్ధారణ అయిందంటే, చికిత్సలో రకరకాల పద్ధతులను చేయించుకోవాల్సి ఉంటుంది. చికిత్సలన్నీ ఖర్చుతో కూడుకున్నవి. అంతే కాక ఎంత డబ్బు ఖర్చు చేసినా వ్యాధి తగ్గుతుందనే నమ్మకం ఒక్కోసారి ఉండదు.

ఈ చేదు నిజం మానసిక ఒత్తిడులకు కారణం అవుతుంది. కంగారు, ఆందోళన న్యూనతాభావం, కోపం వంటి మానసిక ఒత్తిడులు ఎదుర్కొంటారు. పరిస్థితులు ఎలా ఉన్నా చివరకు వారు వాస్తవంలోకి రావాల్సి ఉంటుంది. చికిత్స ప్రారంభించకముందు వ్యాధి గ్రస్తులు మానసికంగా బలంగా ఉండాలి.

క్యాన్సర్ రోగిలో మానసిక పరిస్థితి రోగిలో ఉండటం సహజం. కానీ, ముందు దశలోనే వ్యాధి నిర్ధారణ అయితే వీటన్నింటినీ అధిగమించవచ్చు. మొదటిదశలోనే గుర్తించి చికిత్స తీసుకునేవారికి ఎటువంటి బెంగలేదు. ఖచ్చితంగా వ్యాధి నయమవుతుంది.

క్యాన్సర్ వ్యాధికి చికిత్స

అవి రేడియేషన్ థెరపీ, కీమో థెరపీలు ఇవే కాక ఇతర పద్ధతులను కూడా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఈ పద్ధతుల ద్వారా చికిత్స తీసుకుంటున్న రోగులు కొన్ని డిసెబిలిటీతో బాధపడతారు. వాటి కోసం ఫిజియో థెరపీ అవసరమవుతుంది. చికిత్స సమయంలో రోగి కుటుంబ సభ్యులు, రోగికి మనోస్థైర్యం, ఉత్సాహం అందివ్వాలి. నిపుణుడైన వైద్యుడు రోగికి చికిత్సతో పాటు మనో ధైర్యాన్ని అందించే మాటలు చెప్తూ రోగికి మానసిక బలాన్ని అందించాలి.

వైద్యుడు చికిత్సతోపాటు, రోగికుటుంబ సభ్యులకి, రోగికి ఎక్కువసార్లు కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వాలి. మానసికంగా అందించే ధైర్యం చివరి దశలో ఉన్న రోగులకు చాలా అవసరం.

చాలా కొద్దిమందిలో వ్యాధి ఉన్నా చివరి వరకు ధైర్యంగా ఉండగలిగే శక్తి ఉంటుంది. ఎంత ధైర్యం ఉన్నా మరణ భయం మనసులో ఎక్కడో ఓ మూల రోజురోజుకీ పెరుగుతూ ఉంటుంది. ఈ బాధే కాక అంత్యదశలో క్యాన్సర్ వల్ల నొప్పి ఎముకలు విరగటం వంటివి చాలా బాధకలిగిస్తాయి.

భయంకరమైన క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్న రోగికి అంత్యదశలో నొప్పి లేకుండా చికిత్స చేస్తున్న డాక్టర్ మందులు ఇవ్వాలి. అలాగే రోగి కుటుంబానికి కూడా ధైర్యాన్ని ఇవ్వాలి. మృత్యువుతో పోరాడుతున్న దశలో రోగికి ఎటువంటి న్యూనతాభావం, భయం, కోపం వంటి మానసిక ఒత్తిడులు ఎదుర్కొంటారు.

క్యాన్సర్ రాకుండా జాగ్రత్తలు

చికిత్స కన్నా నివారణమేలు అనే సిద్ధాంతాన్ని క్యాన్సర్ విషయంలో బాగా గుర్తుంచుకోవాలి.

ఈ ప్రపంచంలో పర్యావరణంతో సహా, గాలి, నీరు, పాలు, ఆహారం, ఇంకా మిగతావన్నీ కూడా కాలుష్యభూతం బారిన పడుతున్నాయి. ఇవేకాక పట్టణాల్లో పల్లెల్లో రెండింటిలో వేగవంతమైన జీవిన విధానం. ఇవన్నీ క్యాన్సర్ రాకుండా నివారణను సాధ్యపడనీయటంలేదు.

భారతదేశంలో ఏ వ్యాధికైనా ప్రధానకారణాలు ఆరోగ్యం గురించి శ్రద్ధ లేకపోవటం, అమాయకత్వం, నిరక్ష్యరాస్యత, వ్యాధుల గురించి సరైన అవగాహన లేకపోవటం.

ఇవే కారణాలు క్యాన్సర్ విషయంలో కూడా తమ వంతు పాత్రను పోషిస్తున్నాయి. క్యాన్సర్ వ్యాధిపై సరైన అవగాహన ముఖ్యంగా పల్లెల్లో ప్రజలకు పట్టణాల్లో ఉండే పనివారికి కలిగించాలి.

ఈ వ్యాధి గురించిన సమాచారాన్ని కేవలం ప్రభుత్వ సంస్థలే కాక, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, కార్పోరేట్ సంస్థలు, ఛారిటబుల్ ఇనిస్టిట్యూట్‌లు, స్వచ్ఛంద కార్యకర్తలు ప్రజలకు అందించాలి.

క్యాన్సర్ వ్యాధి లక్షణాలు, నిర్ధారణ, చికిత్స, నివారణ గురించి తెలియజేయడమే కాక, క్యాన్సర్ శరీరంలో ఏయే అవయవాలకు సోకుతుంది అనే విషయంపై కూడా అవగాహన కలుగజేయాలి.

మీరు ఎక్కడున్నా, ఏం చేస్తున్నా, మీరు ఎవరైనా, ఈ వ్యాధి గురించి అవగాహనను నలుగురికీ కలిగించితే మీరు సమాజానికి మేలు చేసిన వారవుతారు.

ఇతరదేశాలలో ఆరోగ్యంపట్ల ఉన్న అవగాహన, శ్రద్ధ మనదేశంలో లేవని చెప్పొచ్చు. కొంచెం జ్వరం వచ్చిందంటే మందులషాపుకి వెళ్ళి ఏదో ఓ టాబ్లెట్ వాళ్లనే అడిగి తెచ్చుకుని వేసుకుంటాం కానీ, సంప్రదించం. ఏ వ్యాధి అయినా బాగా ఎక్కువగా అయిన తరువాత నే డాక్టరును సంప్రదిస్తాం. ఈ పద్ధతిని వీడితే మంచిది.

వెజైనల్ క్యాన్సర్ :

వెజైనల్ క్యాన్సర్ 1 నుంచి 2 శాతం ఉంటుంది. సాధారణంగా ఎక్కువమంది రోగుల్లో క్యాన్సర్ సర్విక్స్ నుంచి ఇది వస్తుంది. 85 శాతం స్క్వామోస్ కణాలు ఎడినో కార్సినోమా లేదా మెలోనోమా క్యాన్సర్.

జాగ్రత్తలు :

వెజైనల్ క్యాన్సర్ సాధారణంగా పోస్టరీయర్ గోడ నుంచి వెజైన పై భాగంలో వస్తుంది. ఇది ఫోర్నిసిస్, బ్లాడర్, యురిత్రారెక్టం పావెకెమిట్రియా, చివరగా పెల్విక్ గోడకు వ్యాపించవచ్చు.

లింఫ్‌నోడ్ నుంచి లోపల ఉన్న పెల్విక్‌కు లేదా పారా ఆర్టిక్ లింఫ్‌నోడ్స్‌కు, ఇంగ్యునినల్ నోడ్స్‌కు వస్తుంది. హిమటోజెనసిస్ వ్యాపించి చాలా ఆలస్యంగా తెలుస్తుంది. ఇవి లంగ్‌లో చేరుతాయి. పాప్‌స్మియర్ ద్వారా క్యాన్సర్ సర్విక్స్‌ను, వెజైనల్ క్యాన్సర్‌ను గుర్తించవచ్చు.

లక్షణాలు :

ఎక్కువగా వెజైనల్ డిశ్చార్జ్, రక్తస్రావం, మూత్రం ఎక్కువ సార్లు వెళ్లటం వ్యాధి ముదిరిన కేసుల్లో రెక్టల్ లో కూడా ఈ లక్షణాలు కనబడతాయి. ఫెనిస్మస్, మలబద్ధకం ఉంటుంది.

సర్జరీ అవసరం లేనప్పుడు రేడియో థరపీ చేయవచ్చు. రేడియోథెరపీ, బ్రాకీథెరపీని కలిపి రేడియో థెరపీ చేయొచ్చు. కీమోథెరపీ పాలియేషన్‌కు మాత్రమే అవసరం వస్తుంది.

యుటిరిన్ సర్విక్స్ క్యాన్సర్

ఈ క్యాన్సర్ సాధారణంగా స్త్రీలలో 60 నుంచి 70 శాతం వస్తుంది. శుభ్రంగా లేకపోవటం వల్ల ఇది వస్తుంది. దీనికి ప్రధాన లక్షణాలు తెల్లబట్ట చెడువాసనతో అవుతుంది. రక్తస్రావం, నడుము నొప్పి ఉంటాయి.

దీనిని ముందుగా గుర్తించాలంటే సంప్రదించటం అవసరం. అలాగే పాప్‌స్మియర్ పరీక్ష కూడా చేయించుకోవాలి. దీనికి రేడియోథెరపీతో పాటు కొన్ని సందర్భాలలో సర్జరీ అవసరమవుతుంది.

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్

స్త్రీలలో వచ్చే క్యాన్సర్‌లలో ఇది రెండవది. దీనిని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత త్వరగా నయం చేయవచ్చు. చనుమొనల నుంచి ద్రవపదార్థం డిశ్చార్జ్ అవుతున్నా, గడ్డలు ఉన్నట్టు అనుమానం వచ్చినా నిపుణుల వద్దకు వెళ్లి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. నలభైసంవత్సరాలు దాటిన వారు నెలకొకసారి 'బ్రెస్ట్ సెల్ఫ్ ఎక్జామినేషన్' (బి.ఎస్ ఇ) చేసుకోవాలి. ఏదైనా తేడాగా అనిపించినా కదుపుల్లాగా ఉన్నట్టు అనుమానం వచ్చినా వెంటనే నిపుణుల వద్ద 'క్లినికల బ్రెస్ట్ ఎక్జామినేషన్ (సి బి ఇ) చేయించుకోవాలి.

క్యాన్సర్ నిరోధించవచ్చు

ప్రతి అయిదు రకాల క్యాన్సర్లలో నాలుగింటిని నివారించే వీలుంది. అయితే ....

★ పొగకు దూరంగా ఉండాలి. క్యాన్సర్లలో మూడోవంతు ఈ కారణంగానే సంభవిస్తున్నాయి.

★ మాంసం ద్వారా జంతువుల కొవ్వు అధికంగా శరీరంలో చేరినా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

వీరు సంవత్సరానికి ఒకసారి సిబిఇ చెకప్‌ను నిపుణుల వద్ద చేయించాలి. అలాగే 'మామ్మోగ్రఫీ' చేయించటం మంచిది. ఎవరికయితే ఈ రిస్క్ ఉంటుందో వారు 20 సంవత్సరాలు దాటిన దగ్గర నుంచి నెలకొకసారి బి ఎస్ ఇ, లేదా మూడు సంవత్సరాలకొకసారి సి బి ఇ తప్పకుండా చేయించుకోవాలి.

ఒవేరియన్ క్యాన్సర్

ఇది స్త్రీలలో ఎక్కువగా వస్తున్న మూడవ క్యాన్సర్, దీనికి ముఖ్యమైన లక్షణాలు పొత్తికడుపులో మాస్, నడుము క్రింది భాగంలో నొప్పి (లోయర్ బాక్‌పెయిన్), నిపుణులైన గైనకాలజిస్టుచే పరీక్ష చేయించుకోవాలి. అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ, సి ఎ - 125 చేస్తారు.

యుటిరస్ క్యాన్సర్

ఇది సాధారణంగా రాదు. నలభై సంవత్సరాలు దాటిన వారిలో వస్తుంది. రక్తస్రావం పొత్తికడుపులో వెజైనం మాస్ డిశ్చార్జ్ లక్షణాలు. ఈ లక్షణాలతో గైనకాలజిస్టు వద్దకు వెళ్లిన వారికి అల్ట్రాసోనోగ్రఫీ, డి అండ్ సి చేస్తారు.

కొలెరెక్టల్ క్యాన్సర్

ఇది చాలా భయంకరమైనది. కానీ దీనిని ముందుగా గుర్తిస్తే నివారణ తేలిక. నలభైసంవత్సరాలు దాటిన వారిలో మలంలో రక్తం, మలద్వారం నుంచి రక్తస్రావం, ఉంటే తప్పకుండా గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజిస్టును కలిసి పరీక్ష చేయించుకోవాలి. దీనిని నిర్ధారించటానికి కొలనోస్కోపి చేస్తారు.

గర్భాశయ క్యాన్సర్ లక్షణాలు

గర్భాశయ క్యాన్సర్ (క్యాన్సర్ ఎండోమెట్రియమ్) వ్యాధి ఎక్కువగా 55 -60 సంవత్సరాల వయసులో, అంటే మెనోపాజ్ వచ్చిన తరువాత వస్తుంది. ఇది ఎక్కువగా ఈ కింది తరహా స్త్రీలలో వస్తుంది.

1. స్థూలకాయం కలిగి మధుమేహం, రక్తపోటు ఎక్కువగా ఉన్నవారికి, పై మూడు లక్షణాలు కలిపి ఉన్నవారికి ఈ క్యాన్సర్ ఎక్కువ శాతం వస్తుంది.

2. మెనోపాజ్ సమస్యల గురించి హార్మోన్ మార్పిడి చికిత్స సరిగా తీసుకోకుండా ఈస్ట్రోజన్ మాత్రమే తీసుకున్నవారిలో.

3. ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ విడుదల చేసే రకం కణితి అండాశయంలో ఉన్న స్త్రీలకు.

4. అండాశయంలో వాపు ఉండి విడుదల కాక సంతానహీనులైన వారిలో వస్తుంది. దీనిని పాలిసిస్టిక్ ఓవేరియన్ వ్యాధి అంటారు.

ఇటువంటి స్త్రీలలో రుస్రావం కూడా నెలనెలకు రాదు. స్థూలకాయం ఉంటుంది. వీరిలో ముఖంపై వెంట్రుకలు మామూలు స్త్రీలకంటే ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీరిలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ చాలా ఎక్కువగా తయారవుతుంది. కానీ అండం విడుదల కానందున ప్రొజెస్టిరాన్ సరిపడా ఉండదు.

5. కుటుంబంలో క్యాన్సర్ వచ్చిన దాఖలాలు ఉన్న వారిలో సమస్య ఎక్కువ ఉంటుంది. బ్రహ్మచారిణులలోను, అసలు పిల్లలు కలగని వారిలో కూడా ఈ క్యాన్సర్ రావచ్చు.

మెనోపాజ్ తరువాత మళ్లీ రక్తస్రావం కావటం లేక మెనోపాజ్ దగ్గరకు వచ్చిన వయసు వారిలో రుతుక్రమం ఆగిపోకుండా రక్తస్రావం అధికంగా కావటం, కొన్ని సార్లు, గర్భాశయంలో పెరుగుదల ఉండి అది పొత్తికడుపు భాగంలో ఉబ్బుగా కనిపిస్తుంది.

వ్యాధి నిర్ధారణ

వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడక ముందే మెనోపాజ్ వచ్చిన తరువాత ఎక్కువగా రిస్కు ఉన్న స్త్రీలకు అల్ట్రాసోనోగ్రామ్ చేయటం ద్వారా అండాశయంకు ఏమైనా కణితి ఉన్నది చూడవచ్చు. గర్భాశయం లోపలి పొర (ఎండొమెట్రియమ్) మందాన్ని చూడటం ద్వారా క్యాన్సర్ ఎండోమెట్రియమ్ రాగల అవకాశం ఉన్నదని అనుమానించవచ్చు. మెనోపాజ్ తరువాత ఈ పొర మందం నాలుగు మిల్లీమీటర్లు కంటే ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఈ వ్యాధి ఉన్నదని అనుమానించాలి. ఇలా అనుమానించిన వారిలో ఫ్రాక్షనల్ క్యురటాజ్ చేసి ఎండోమెట్రియమ్‌ను ప్యాథాలజీ పరీక్షకు పంపాలి. దీనిలో క్యాన్సర్ వ్యాధి ప్రారంభమైనదా, లేక వచ్చే అవకాశం ఉన్నదా లేదా ప్రీక్యాన్సర్ దశ అని నిర్ధారణ అవుతుంది.

వ్యాధి లక్షణాలు కనపడిన వెంటనే వారిని వెంటనే ఫ్రాక్షనల్ క్యురటాజ్ చేసి ప్యాథాలజీ పరీక్షకు పంపాలి. ఇలా చేయటం వల్ల వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగిన వెంటనే చికిత్స జరుపవచ్చు.

కానీ కొందరు స్త్రీలు మెనోపాజ్ వయసు దగ్గరైన తరువాత అయ్యే అధిక రక్తస్రావాన్ని మామూలుగా బహిస్టులు తగ్గే ముందర అలాగే అవుతుందని అశ్రద్ధచేస్తారు. అంతేకా క తాత్కాలిక ఉపశమనానికి వైద్యుల సలహా సంప్రదింపులు లేకుండా హార్మోనులను వాడటం చేస్తుంటారు. దీని వల్ల వ్యాధి మరుగునపడి వ్యాధి నిర్ధారణ ఆలస్యమవుతుంది. దాంతో మెనోపాజ్ తరువాత కానీ వచ్చే ముందుకానీ రక్తస్రావం అధికంగా అయ్యేవారు స్త్రీలవైద్య నిపుణులను వెంటనే సంప్రదించాలి.

క్యాన్సర్ ఎండోమెట్రియమ్ ప్రారంభదశలో నిర్ధారింపబడిన శస్త్రచికిత్సతో వ్యాధిని నిర్మూలించవచ్చు. యుటిరైన్ యాస్పిరేషన్ సైటాలజీ సమస్య ఎక్కువగా ఉన్న స్త్రీలలోను, హార్మోను మార్పిడి చికిత్స తీసుకునేవారిలోను ఈ పద్ధతి స్క్రీనింగులా ఉపయోగపడుతుంది.

హిస్టరోస్కోపి ద్వారా పరీక్షించి బయాప్సీ తీయటంవల్ల ఎక్కువ శాతం వ్యాధి నివారణ జరుగుతుంది. ఫ్రాక్షనల్ క్యురటాజ్ ద్వారా నిర్ధారించలేనివి కూడా దీని ద్వారా నిర్ధారించవచ్చు. పైగా సర్విక్సు లోపలి భాగం (ఎండో సర్విక్స్) ను కూడా పరీక్షించి వ్యాధి అక్కడ వరకు పాకిందా అని నిర్ధారించవచ్చు. కానీ ఈ పరీక్ష ఎక్కువ ఖర్చుతో కూడినది. ఎక్కువగా రక్తస్రావం అవుతున్న రోగులలో కూడా ఫ్రాక్షనల్ క్యురటాజ్ చేయటమే ఉత్తమమైనది.

సిటి స్కాన్ ద్వారా వ్యాధి గర్భాశయపు లోపలి పొరను దాటి గర్భాశయపు గోడకు (మయోమెట్రియమ్) సోకినదా లేక లింపు గ్రంథులకు కూడా సోకినదా అని తెలుసుకోవచ్చు.

గర్భాశయ క్యాన్సర్ రాకుండా నిరోధించటం

ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉన్న స్త్రీలలో 50 సంవత్సరాల నుంచి క్రమం తప్పకుండా స్క్రీనింగ్ చేయాలి. (యుటిరైన్ యాస్పిరేషన్)

హార్మోన్ మార్పిడి చికిత్స అవసరమైన స్త్రీలకు ఎంత తక్కువ మోతాదులో ఫలితమిస్తుందో అంత తక్కువ మోతాదులో ఈస్ట్రోజోన్ హార్మోన్ కూడా నెలలో చివరి పన్నెండు రోజులు ఇవ్వాలి.

మెనోపాజ్ తరువాత కానీ లేక సమోనోపాజ్ దగ్గరైన వారిలో కానీ ఎక్కువ రక్తస్రావమై, ఎండోమెట్రియమ్ రిపోర్టు కార్సినోమా ఇన్‌సిటు అని కానీ, లేక ఎండోమెట్రియమ్ హైప్లర్‌ప్లేసియా అని కానీ వచ్చిన వారిలో తీసివేయాలి.

చికిత్సా విధానం ప్రీక్యాన్సర్ దశ

చిన్నవయసులో ఉన్న స్త్రీలు పిల్లలు కావాలనుకునే వరకు ప్రొజెస్టిన్స్ ఇవ్వవచ్చు. కానీ వీరు క్రమం తప్పకుండా పరీక్షకు రావాలి. వచ్చినప్పుడు ఎండోమెట్రియమ్ క్యురెటాజ్ చేసి వ్యాధి ఏమైనా తిరగబెట్టిందా అని చూడాలి. పెద్ద వయసు వారికి గర్భాశయం, అండాశయాలను శస్త్ర చికిత్స ద్వారా తీసివేయాలి.

మొదటిదశ

గర్భాశయం, అండాశయాలను శస్త్రచికిత్స ద్వారా తీసివేయాలి. దానితోపాటు అనుమానస్పదమైన లింపు గ్రంథులనుంచి ఒమెంటమ్ నుంచి బయాప్సీ తీయాలి. పెరిటోనియల్ వాష్ సైటాలజీ చేయాలి. దీనిలో క్యాన్సర్ ఉన్నట్లు వచ్చిన వారికి ఆపరేషన్ తరువాత రేడియేషన్ ఇవ్వాలి.

రెండవ దశ

వీరిలో సర్విక్సుకు కూడా వ్యాధి సోకుతుంది కనుక దీనిని క్యాన్సర్ సర్విక్సుకు చేసినట్టే చికిత్స చేయాలి. (ర్యాడికల్ హిస్టరెక్టమీ, రేడియో థెరపి)

మూడవ దశ

ఈ దశలో వ్యాధి గర్భాశయంను, సర్విక్సును దాటి పెల్విస్‌లోకి సోకుతుంది. దీనిలో శస్త్ర చికిత్స మంచిది కాదు. రేడియోథెరపీ ప్రొజెస్టిన్స్ వాడతారు. వీటికి లొంగని వారికి కీమోథెరపీ చేయవచ్చు.

నాలుగవ దశ

పెల్విస్‌ను కూడా దాటిన వ్యాధి దూరంగా సోకుతుంది. ఊపిరితిత్తులు 20శాతం, మెదడు, ఎముకలకు సోకే అవకాశం ఉంది. లేదా తక్కువ దశలో ఉన్నప్పుడు శస్త్ర చికిత్స చేసిన తరువాత కొన్ని రోజులకు వ్యాధి వెజైనాలో తిరగబెట్టవచ్చు. ఇది 10 – 15 శాతం వచ్చే అవకాశం ఉంది. వీరిలో హార్మోన్ (ప్రొజెస్టిన్) థెరపీకి లొంగకపోతే కీమోథెరపీ చేయాలి.

మొదటిదశ వరకు వీరికి చికిత్సానంతరం ఐదు సంవత్సరాలు సర్వైవల్ శాతం 90 శాతం వరకు ఉంటుంది. కనుక వ్యాధిని ఎంత త్వరగా గుర్తిస్తే అంత మంచిది.

ఔషధంగా క్యాన్సర్‌కు వ్యాక్సిన్?

వ్యాక్సిన్‌ను ఉపయోగించి క్యాన్సర్ రోగిని ఆరోగ్యవంతురాలను చేయడంలో వైద్య పరిశోధకులు సఫలీకృతులయ్యారు. రోగి కణితి నుంచి రూపొందించిన వ్యాక్సిన్‌తోనే వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను సమర్థంగా పని చేయించగలిగారు. రోగికి వ్యాక్సిన్ ఇచ్చిన తరువాత ఆరు నెలలకు క్యాన్స్ నుంచి ఆమె పూర్తిగా కోలుకుంది. రోగికణితిలోని లింఫోమా కణాలను నుంచి సేకరించిన డి.ఎన్.ఎ తో వ్యాక్సిన్‌ను రూపొందించారు. సాధారణంగా వ్యాధి రాకుండా ఉండేందుకు ముందుజాగ్రత్తగా వ్యాక్సిన్ ఇస్తారు. క్యాన్సర్ వ్యాక్సిన్ మాత్రం ఔషధం లాంటిదే కాని వ్యాక్సిన్‌లాగానే ఇది వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపించగదు. ఈ వ్యాక్సిన్‌ను రూపొందించడానికి పరిశోధకులకు పదేళ్లు పట్టింది. ప్రపథమంగా దీన్ని కేథరిన్ అనే మహిళపై ప్రయోగించి సత్ఫలితాలు సాధించారు. వచ్చే అయిదేళ్లలో ఇది రొమ్ము, పేగు, ప్రొస్టేట్ క్యాన్సర్‌ను నివారించేందుకు ఉపయోగంలో వస్తుందని పరిశోధకులు భావిస్తున్నారు. లింఫోమా కణాలను వేరుచేసిన డి.ఎన్.ఎ. ను టెటనస్ టాక్సిన్ డి.ఎన్.ఎ తో కలపడం వల్ల వ్యాక్సిన్ రూపొందుతుంది. కేథరిన్ కు ఈ వ్యాక్సిన్‌ను పన్నెండు వారాలపాటు ఇచ్చారు. వ్యాక్సిన్‌ను ఇవ్వడానికి ముందు ఆమెకు ఔషధచికిత్స చేసేవాళ్లు కెమోథెరపీ తరవాత మిగిలిపోయిన క్యాన్సర్ కణాలను వ్యాక్సిన్ వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థను ప్రేరేపించడం ద్వారా ధ్వంసం చేస్తుంది. వ్యాక్సిన్‌లో ఉండే టెటనస్ డి.ఎన్.ఏ. ను విషపదార్థంగా గుర్తించే వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ క్యాన్సర్ కణాలను కూడా నాశనం చేస్తుంది.

మహిళలకు రొమ్ముక్యాన్సర్ ముప్పు!

స్త్రీలలో రొమ్ము క్యాన్సర్ నానాటికి పెరుగుతోంది. ఆలస్యంగా పెళ్లి చేసుకొవడం, మద్యం సేవించే అలవాటు పెరగడం వంటి కారణాలతో పాటు జీవనశైలి మారిపోవడం రొమ్ము క్యాన్సర్ వ్యాప్తికి ప్రధాన కారణాలు.

తీవ్రమవుతున్న రొమ్ము క్యాన్సర్!

రొమ్ముక్యాన్సర్ వ్యాప్తి పై వైద్య రంగం శ్రద్ధ తీసుకుంటోంది. ఇంతవరకు గర్భకోశ క్యాన్సర్ గురించి ఎక్కువ ఆందోళన చెందేవాళ్ళం. కొన్ని సంవత్సరాల నుంచి రొమ్ము క్యాన్సర్‌పై పరిశోధన ప్రారంభించాం. దేశంలో ప్రతి ఏటా దాదాపు 80,000 కొత్త రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులు బయట పడుతున్నాయి. (ఇండియన్ క్యాన్సర్ సొసైటీ నిపుణుడు డాక్టర్ బి.బి. యోలే వెల్లడించారు) ఇప్పుడు ఈ వ్యాధి ఏటా 35,000 మంది ప్రాణాలను హరిస్తోంది. 1990తో పోలిస్తే ఇది 18 శాతం పెరుగుదల. దీన్ని బట్టి పరిస్థితి ఎంత ప్రమాదకం గా మారిందో అర్థం చేసుకోవచ్చు.

1970లో లక్షమంది పట్టణ మహిళలకు 20 మందిలో మాత్ర మే రొమ్ము క్యాన్సర్ కనిపించేది. నేడు ఇది 28.6కు పెరిగింది. అంటే దాదాపు 50 శాతం పెరుగుదల అన్నమాట. పాశ్చాత్య ప్రభావం ఎక్కువగా కనిపించే ముంబయ్ వంటి పెద్దనగరాల లో రొమ్ము క్యాన్సర్ రేటు లక్షమందికి 43.8గా ఉంది. శిశు వుకు రొమ్ముపాలు ఇచ్చే తల్లుల సంఖ్య ఇంకా తక్కువ. ఈ కారణాలవల్ల మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ రేటు బాగా ఎక్కువగా ఉంది. అదే దేశంలోని పల్లెల్లో లక్షమంది మహిళలకు కేవలం 8.5 మందిలో మాత్రమే రొమ్ము క్యాన్సర్ కనిపిస్తోంది. ఇక పాశ్చాత్య దేశాల్లోనైతే ప్రతి 9 మంది మహిళల్లో ఒకరికి రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తోంది. పట్టణ భారతం ఈ విషయంలో పాశ్చాత్య దేశాలను అందుకోవడానికి పరుగు తీస్తోంది. **రాబోయే పదేళ్ళలో భారతదేశంలో రొమ్ము క్యాన్స ర్ కేసులు రెండింతలు పెరగవచ్చు. ప్రతి 20 మంది మహిళ లలో ఒకరు రొమ్ము క్యాన్సర్ బారిన పడవచ్చు.**

పట్టణాలు, నగరాల్లో నివసించే మహిళల్లో ఇంత వరకు సర్వసాధారణంగా కనిపిస్తూ వచ్చిన గర్భకోశ క్యాన్సర్‌తో పోటీపడే స్థాయికి రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులు చేరుకున్నాయి. ఢిల్లీలోని భారతవైద్య పరిశోధనా మండలి (ఐ.సి.ఎం.ఆర్) సేకరించిన సమాచారం ప్రకారం మహిళల్లో కనిపిస్తున్న రొమ్ము క్యాన్సర్ ఇప్పటికే అగ్రస్థానం ఆక్రమిస్తోంది. ఇప్పటికీ హైదరాబాద్, బెంగుళూరు, చెన్నైలలో గర్భకోశ క్యాన్సర్‌దే అగ్రస్థానమై నప్పటికీ, అక్కడ కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగు తున్నాయి. జీవనశైలిలో మార్పులు వ్యాధికి కారణం.

రొమ్ము క్యాన్సర్ వ్యాధి రానురానూ తక్కువ వయసు మహిళల్లో కూడా కనిపించడం ఆందోళనకర పరిమాణం. ''దశాబ్దం కిందటిలా కాకుండా ఇప్పుడు 20 - 30 లో ఉన్న మహిళలలో కూడా క్యాన్సర్ కణుతులు కనిపిస్తున్నాయి.'' బహుశా నేటి తరంలో రొమ్ము క్యాన్సర్ గురించిన స్పృహ పెరగడం వల్ల ఆ వ్యాధిని త్వరగానూ, అంతకంతకూ ఎక్కువ మందిలోనూ గుర్తించగలుగుతున్నారని అనుకోవచ్చు. చిన్నవయసులోనే ముందుజాగ్రత్తగా రొమ్ము పరీక్షలు చేయించుకొనే మహిళల సంఖ్య పెరగడం కూడా దీనికి కారణం. రొమ్ము క్యాన్సర్ బారిన పడుతున్న వారిలో మూడింట రెండువంతుల మంది ఉన్నతాదాయ వర్గాలకు చెందినవారే.

జీవన శైలిలో మార్పు కారణం

సమాజం వేగంగా ఆధునీకరణ చెందడం దీనికి మూల కారణం. సంపూర్ణ అక్షరాస్యత సాధించిన కేరళలో కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులు పెరుగుతున్నాయి. అక్కడి మహిళల్లో విద్యా వంతుల సంఖ్య బాగా ఎక్కువగా ఉండడంతో వారు వృత్తి ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడ్డాకనే పెళ్ళాడాలనుకొంటున్నారు. అందువల్ల వారు ఆలస్యంగా పెళ్ళి చేసుకుంటున్నారు. జీవన శైలిలో వస్తున్న ఇలాంటి మార్పుల ఫలితంగా కేరళ మహిళల్లో కూడా రొమ్ము క్యాన్సర్ రేటు బాగా పెరుగుతోంది.

ఎక్కువ ప్రమాదం ఎవరికి

పుట్టలుగా పెరిగే కణజాలం రొమ్ము కేన్సర్‌కు అంకురం. ఆలస్యంగా తల్లులైనవారు, పిల్లలు లేని మహిళలు, 50 ఏళ్ళు పైబడిన మహిళలు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు.

రొమ్ము కేన్సర్ దశలు

1 ప్రారంభ దశ
రొమ్ముకి పరిమితమైన చిన్న కణితి

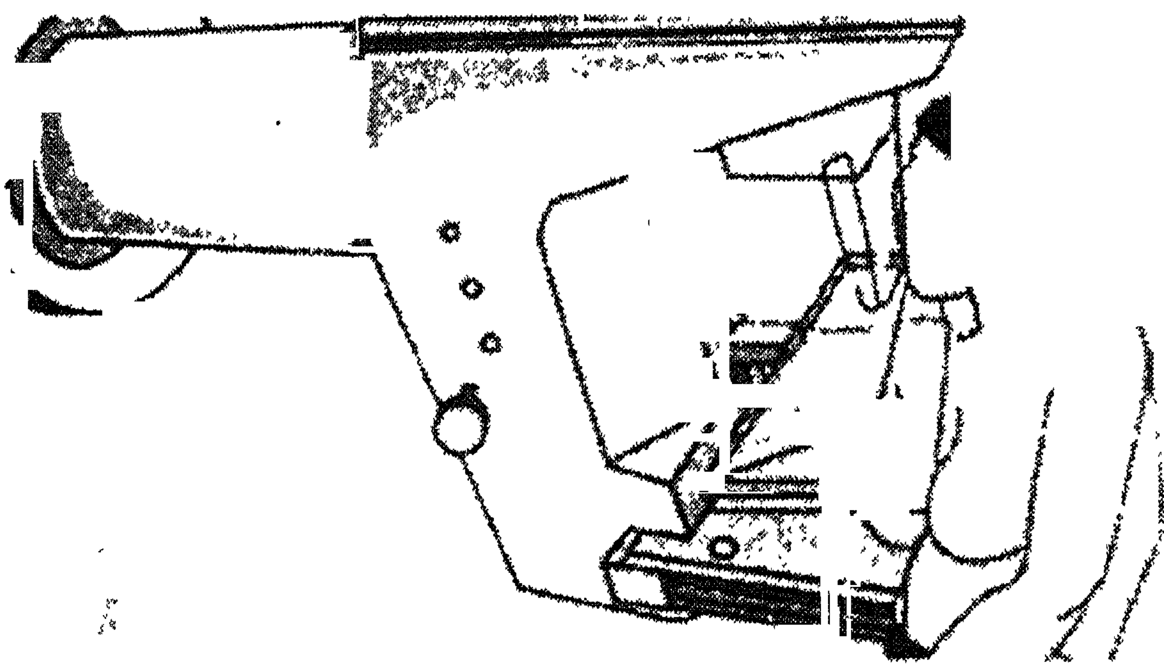
2 రెండో దశ
చంకల్లోని లింఫు గ్రంధులకు వ్యాప్తి

3 ముదిరిన దశ
ఊపిరితిత్తులు, కాలేయం, ఎముకలకు హాని

ముద్ద
లింఫు గ్రంథి
కాలేయం

రుతుక్రమం: త్వరగా రజస్వల అయిన పిల్లలు, 30 ఏళ్ళు పైబడే దాకా తొలిచూలు లేకపోవడం, బిడ్డలకు స్తన్యమిచ్చే కాలం తగ్గిపోవడం, ఆలస్యంగా రుతుస్రావం ఆగడం మొదలైనవి పట్టణ, నగర ప్రాంతాల మహిళలను తేలికగా రోగగ్రస్తమయ్యేట్లు చేస్తున్నాయి ఈ కారణాల వల్ల ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ అత్యధికంగా పెరగడమే ఈ దారుణ పరిణామాలకు అసలైన కారణమని చెప్పవచ్చు

మామోగ్రామ్: 50 ఏళ్ళు పైబడ్డాక రెండేళ్ళకోమారు ఎక్స్-రే ద్వారా కంతులను కనిపెట్టాలి రూ 800-2,000 దాకా ఖర్చవుతుంది. ఫలితాలు 70 శాతం దాకా సరిగ్గా ఉంటాయి...



మహిళలలో ఇప్పుడు ప్రతి 20 మందిలోనూ ఒకరికి రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.”

వ్యక్తిగత జీవితానికి రొమ్ము క్యాన్స్‌తో సంబంధం ఏమిటి?

పట్టణీకరణ వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు అనుకూల వాతావరణం ఏర్పడుతోంది. మహిళల్లో ఈస్ట్రోజన్ ఎక్కువ స్రవించి వక్షోజంలోని కణాలువృద్ధి చెందడానికి కారణం అవుతుంది. కొత్తగా పుట్టుకొచ్చిన కణాలు మ్యుటేషన్‌కు గురవుతాయి. తర్వాత కాలక్రమంలో ఈస్ట్రోజెన్ స్రవాలు పెరిగినప్పుడల్లా ఈ కొత్త కణాలు కూడా పెరిగి చివరకు క్యాన్సర్ కణితిలా ఏర్పడతాయి. వాటిని కనుగొని వెంటనే నివారణ చర్యలు తీసుకోకపోతే ఈ క్యాన్సర్ కణాలు వక్షోజం పక్కనే ఉండే ఊపిరితిత్తులు, కాలేయానికి వ్యాపిస్తాయి.

గర్భం ధరించిన కాలంలో ఈస్ట్రోజన్ స్రవాల వెల్లువ వల్ల మొత్తం వక్షోజంలోనే భౌతిక మార్పులు తీసుకొస్తుంది. ఈ మార్పులు బిడ్డకు పాలుపట్టే సమయంలో కూడా కొనసాగుతాయి. ''గర్భధారణ, పాలుపట్టడమనే ప్రక్రియలు వక్షోజకణాలను పునరుజ్జీవింపజేసి, దీర్ఘకాలంపాటు నెలవారీ ఈస్ట్రోజన్ స్రవాల వెల్లువ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి.'' కాబట్టి 30 ఏళ్ళకు లోపే ఇద్దరు లేక అంతకు ఎక్కువ మంది బిడ్డలకు జన్మనిచ్చి, వారికి అనేక నెలలు పాలు ఇచ్చే తల్లులకు రొమ్ము క్యాన్స్ ప్రమాదం సగానికిపైగా తగ్గిపోతుంది.

రొమ్ము క్యాన్సర్‌కూ, రుతుక్రమాలకూ సంబంధం ఏమిటి?

గతంలో బాలికలు 14 లేక 15 ఏళ్ళ వయసులో రజస్వల అయ్యేవారు. నేడు మెరుగైన పౌష్టికాహారం లభించడంతో తొమ్మిది, పదేళ్ళకే పుష్పవతులవుతున్నారు.'' అదేవిధంగా, రుతుక్రమం నిలిచిపోయే వయసుకు సంబంధించి కూడా మార్పులు వచ్చేస్తున్నాయి. మునుపటితరం మహిళల్లో 40 సంవత్సరాలకే రుతుతక్రమం నిలిచిపోయేది. కానీ, ఈ తరం మహిళల్లో 50 సంవత్సరాలకు నిలిచిపోతోంది. ఇలా త్వరగా రజస్వల అయ్యి ఆలస్యంగా రుతుక్రమం నిలచిపోవడం మూలంగా మహిళ పునరుత్పత్తి కాలంలో ఈస్ట్రోజన్ స్రావాలు పొడిగింపబడుతున్నాయి. ఇలాంటి పరిణామాలు ఆధునిక మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ పెరుగుదలకు దారితీస్తున్నాయి. తల్లి అయిన తర్వాత కూడా మహిళలు త్వరగా ఉద్యోగ విధులకు తిరిగి వెళ్ళాలనే ఆత్రతతో పిల్లలకు రెండు మూడు నెలలు మాత్రమే రొమ్ము పాలు పట్టడం జరుగుతోంది. రొమ్ము క్యాన్సర్ పెరగడానికి ఇదొక కారణం.

రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను కనుగొనేదెలా?

రొమ్ము కేన్సర్‌ను ఎప్పుడు కనిపెట్టారన్నదాని మీదనే ప్రధానంగా దానిని నయం చేసుకునే అవకాశాలు ఆధారపడి ఉన్నాయి. ప్రారంభ దశలోనే కనుక్కుంటే వ్యాధిని నయం చేసుకోవడం తేలిక.

జన్యుపరమైన తనిఖీ : *దీనిని అమెరికాలో ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇండియాలో ఒక పరీక్షకే రూ.45,000 ఖర్చవుతున్నాయి. వ్యాధి సోకడాన్ని గాక, సోకే అవకాశాన్ని మాత్రమే దీనిలో కనుగొంటారు.*

మామోగ్రామ్ : *50 ఏళ్ళు పైబడ్డాక, రెండేళ్ళకో మారు ఎక్స్-రే ద్వారా కంతులను కనిపెట్టాలి. దీనికి రూ.800-2,000 దాకా ఖర్చవుతుంది. ఫలితాలు 70 శాతం దాకా సరిగ్గా ఉంటాయి.*

చికిత్స అవకాశాలు - అవరోదాలు

రొమ్ము క్యాన్సర్ జన్యువు 1 (బి. ఆర్.సి. ఏ 1), రొమ్ము క్యాన్సర్ జన్యువు 2 (బి. ఆర్.సి. ఏ 2)లు మహిళలను ఈ వ్యాధివైపు నెడతాయని 1990లలో కనుగొన్నప్పుడు అమెరికాలో పెద్ద సంచలనం రేగింది. ఈ వివాదాస్పద జన్యు పరీక్షను అనుమతించే ఏకైక దేశం అమెరికాయే. తమకు రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నదీ లేనిదీ తెల్సుకోవడానికి వేలాది అమెరికన్ మహిళలు జన్యు పరీక్షలు చేయించుకుంటున్నారు. ఈ పరీక్షల్లో వ్యాధి ప్రమాదం ఉన్నట్లు తేలితే సదరు మహిళ భయభ్రాంతులకు లోనవడం, ముందుజాగ్రత్తగా మందులు వేసుకోవడం, లేదంటే వ్యాధి రాకముందే శస్త్రచికిత్స తో వక్షజాలు తొలగించుకోవడం జరుగుతుంది.

భారతదేశంలో ఇలాంటి జన్యు పరీక్షలు ఇంకా అందుబాటులోకి రాలేదు. ఒకవేళ వచ్చినా ఆ పరీక్షలకు విపరీతంగా ఖర్చవుతుంది. మొత్తం మీద రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని ముందుగానే గుర్తిస్తే ఎన్నో ప్రాణాలను రక్షించవచ్చని నిపుణులు అంటున్నారు. ఈ ప్రమాదం గురించి పాశ్చాత్య మహిళలు అప్రమత్తంగా ఉంటారు. ఆ దేశాల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను మొదటి, రెండవ దశల్లోనే గుర్తిస్తారు. అందువల్ల వ్యాధి నియంత్రణ సులవవుతుంది. అదే భారతదేశంలోనైతే మూడవ, నాల్గవ దశల్లో మాత్రమే 90 శాతం రొమ్ము క్యాన్సర్ కేసులు బయటపడతాయి. అప్పటికి వ్యాధి బాగా ముదిరిపోయి 6ప్రాణాంతకస్థితికి చేరుకొంటుంది. చికిత్స కష్టమవుతుంది.

ఎక్కువ ప్రమాదం ఎవరికి

పుట్టలుగా పెరిగే కణజాలం రొమ్ము కేన్సర్‌కు అంకురం. ఆలస్యంగా తల్లులైనవారు, పిల్లలు లేని మహిళలు, 50 ఏళ్ళు పైబడిన మహిళలు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉన్నారు.

రుతుక్రమం: త్వరగా రజస్వల అయిన పిల్లలు, 30 ఏళ్ళు పైబడే దాకా తొలిచూలు లేకపోవడం, బిడ్డలకు స్తన్య మిచ్చే కాలం తగ్గిపోవడం, ఆలస్యంగా రుతుస్రావం ఆగడం మొదలైనవి పట్టణ, నగర ప్రాంతాల మహిళలను తేలికగా రోగగ్రస్తమయ్యేట్లు చేస్తున్నాయి. ఈ కారణాల వల్ల ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ అత్యధికంగా పెరగడమే ఈ దారుణ పరిణామాలకు అసలైన కారణమని చెప్పవచ్చు.

జీవనశైలి: వారానికి మూడుసార్ల కన్నా ఎక్కువ ఆల్కహాల్ తీసుకునే మహిళలకు రొమ్ము కేన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువని అధ్యయనాలు వెల్లడించాయి. వంట నూనెలలోనూ, చిరుతిండ్లలోనూ కనిపించే ఫాటీ యాసిడ్లు, క్రమం లేని జీవితం, శరీర స్థూల్యం; నికోటిన్, కెఫీన్‌లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం కూడా వ్యాధికి ఆస్కారమిస్తున్నాయి. వీటికి తోడు, నేటి మహిళ ఆలస్యంగా పెళ్ళి చేసుకుని 30 ఏళ్ళు పైబడ్డాకే పిల్లల్ని కంటోంది. పిల్లలకు కొద్ది కాలమే పాలిస్తోంది. రుతుస్రావ కాలాన్ని పొడిగించే హార్మోన్ చికిత్సతో సమస్యను తీవ్రం చేస్తోంది.

రొమ్ము కేన్సర్‌ను గుర్తించడం ఎలా ?

వక్షోజాన్ని స్వయంగా పరిశీలించుకోవడం ద్వారా రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. ఈ స్వయం పరీక్ష (బి. ఎస్. ఇ)ని 25 ఏళ్ళు పైబడిన మహిళలందరూ చేసుకోవడం మంచిది. ''అయితే బి. ఎస్. ఇని సరిగ్గా చేయకపోతే వ్యాధి ఉనికిని పసిగట్టడం సాధ్యపడదు'' ప్రతి ఏటా మామోగ్రామ్ చేయడమనేది (వక్షోజాలను ఎక్స్‌రే తీయడం) చాలా ఖరీదైన వ్యవహారమే. కానీ, రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉండే యువతులు, వృద్ధ మహిళలు తప్పనిసరిగా మామోగ్రామ్ చేయించుకోవాలి.

సాధారణంగా వక్షోజంలో అనుమానాస్పదమైన కణితిని శస్త్రచికిత్సతో తొలగించి అది క్యాన్సర్ కణితా కాదా అన్నది తేల్చడానికి బయాప్సీ చేస్తారు. చాలా వరకు బయాప్సీ ఫలితాలు వ్యాధి లేదనే సూచిస్తాయి. పైగా, బయాప్సీ అనేది బాధాకరమైన చికిత్సా విధానం. హానికరమైన కణితి ఉన్నట్లు బయాప్సీ ద్వారా గుర్తించిన ప్రతి 24 మంది మహిళల్లో కేవలం ఒక్కరికి మాత్రమే రొమ్ము క్యాన్సర్ వస్తున్నట్లు అధ్యయనంలో తేలింది. శరీరాన్ని పెద్దగా కష్టపెట్టని అధునాతన పరీక్ష ఇప్పుడు కొత్తగా అందుబాటులోకి వచ్చింది. అయితే, రొమ్మును క్లినిక్‌లో పరీక్షించడం (సి. బి. ఇ) మేలైన పద్ధతి అనుభవజ్ఞులైన క్యాన్సర్ నిపుణులు కానీ, ఆరోగ్య కార్యకర్తలు చేస్తే సి. బి. ఇ. పరీక్ష 95 శాతం కచ్చితమైన ఫలితాలను ఇస్తుంది. ఇది ఒకే దఫాలో పెద్ద జనసమూహాలకు చేయగల పరీక్ష కూడా. పైగా, మామోగ్రామ్ కన్నా ఎంతో చౌక. జాతీయ ఆరోగ్య సంరక్షణ సంస్థ సహాయంతో టి. ఎం. హెచ్. ఆర్. ఐ మనదేశంలో విస్తృతం కావడం క్లినికల్ పరీక్షల ద్వారా సి. బి. ఇ. సామర్థ్యాన్ని అంచనావేసే పనిని చేపట్టింది.

హై - టెక్ కంప్యూటర్ సాయంతో కచ్చితంగా క్యాన్సర్ కణుతులకే గురి పెట్టే రేడియేషన్ చికిత్సమరోవైపు రొమ్ము క్యాన్సర్ చికిత్సా పద్ధతుల్లో కూడా అభిలషణీయమైన మార్పులు వస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు క్యాన్సర్ సోకిన వక్షోజాన్ని శస్త్రచికిత్సతతో తొలగించడమొక్కటే మార్గంగా ఉండేది. ఇప్పుడు అలా శరీరావయవాలను తొలగించనక్కర్లేని, తక్కువ బాధాకరమైన అధునాతన చికిత్సాపద్ధతులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. కొన్నేళ్ళ క్రితం వరకు రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చిందంటే చాలు మొత్తం వక్షోజాన్ని తొలగించివేయడం మినహా మరో మార్గం ఉండేది కాదు. కానీ ఇప్పుడు వక్షోజంలోని క్యాన్సర్ కణితినీ, దాని పరిసర కణజాలం లేదా గ్రంథులను మాత్రమే తొలగించి, వక్షోజాన్ని కాపాడుతున్నారు.

సాంప్రదాయికమైన బయాప్సీ :

రొమ్ములలోని అనుమానాస్పదమైన ముద్దలను, కొద్దిగా కణజాలాన్ని కోసి తీసి పరీక్షిస్తారు. ఇది రోగికి చాలా బాధాకరం. అంతేకాక, 600 నుంచి 3,000 రూపాయల వరకూ ఖర్చయ్యే ఈ పరీక్ష చాలా మంది చాలా మందికి అందుబాటులో లేదు.

సిరంజితో తీసిన కణజాలంపై చేసే పరీక్ష : కోత పెట్టనవసరం లేకుండా, సూదితో కణజాలాన్ని తీసి పరీక్షిస్తారు. ఈ పరీక్ష ద్వారా వ్యాధి ఉన్నదీ లేనిదీ చాలా ఖచ్చితంగా చెప్పగలరు.

చేతితో తడిమి చేసే పరీక్ష : ఏడాదికోసారి కేన్సర్ నిపుణుడి చేత లేదా ఆరోగ్య కార్యకర్త చేత ఈ పరీక్ష చేయించుకోవడం. మహిళలకు అనువైనది. దీనిని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులలో ఉచితంగా చేస్తారు. ఖచ్చితంగా వ్యాధిని పసిగట్టవచ్చు.

రొమ్ము క్యాన్సర్ కు నివారణ

చాలా మంది రొమ్ము క్యాన్సర్ రోగులకు కొద్దికాలం క్రితం వరకూ మాస్టెక్టమీకి సలహా ఇచ్చేవారు. దీనిలో మొత్తం రొమ్మును తొలగిస్తారు. ఇప్పుడు కొత్త మార్గాలు అందుబాటు లో ఉన్నాయి.

కంప్యూటర్‌తో రేడియోథెరపీ: హై-టెక్ యంత్రాలు కచ్చితంగా కణితి మీదకే గురిపెట్టి, సరిగ్గా అవసరమైనంత వికిరణ ప్రసారాన్ని నిర్ణయించి, కణితిని మాడ్చి వేయ గలవు. చుట్టూ కణజాలం దెబ్బతినదు.

సంక్షిప్త వికిరణ చికిత్స : కణితి చిన్నగా ఉంటే, పల్చటి కేథెటర్లను ఇంజెక్ట్ చేసి, తీక్షణంగా, ముమ్మరంగా రేడియేషన్ ను ప్రసారం చేయవచ్చు. సాధారణ రేడియో థెరపీలో ఆరు వారాలలో చేసే పనిని దీనిలో ఏడు రోజులలోనే చేస్తారు. దీనినే ఇంట్రా ఆపరేటివ్ బ్రాచీ థెరపీ అని అంటారు.

మందులు : బాధాకరమైన కెమోథెరపీ కింద రసాయనిక మిశ్రమానికి బదులు, టామోక్సిఫిన్‌ను ఇవ్వడం తక్కువ హానికరం. అది ఈస్ట్రోజన్‌ను అదుపు చేస్తుంది. ముదిరిన కేసులలో ప్రత్యేక విరుగుళ్ళను కూడా ఇస్తారు.

రొమ్ముక్యాన్సర్‌కు దారితీసే హార్మోన్ థెరపీ?

స్త్రీలలో మెనోపాజ్ తరవాత హార్మోన్ థెరపీ వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. మెనోపాజ్ అనంతరం ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరోన్ కలిపి తీసుకునే హార్మోన్ చికిత్స రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది. అమెరికాలో 86 లక్షలమంది స్త్రీలు ఈ రెండు హార్మోన్లు కలిసి ఉన్న ఔషధాలను వాడుతున్నారు. హిస్టెరెక్టొమీస్ తరవాత 120 లక్షల మంది స్త్రీలు ఈస్ట్రోజెన్ మాత్రమే తీసుకుంటున్నారని అంచనా, ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరోన్ రెండూ కలిపి తీసుకునే స్త్రీలు ఈస్ట్రోజెన మాత్రమే తీసుకునే వారికన్నా రొమ్ముక్యాన్సర్ బారీనపడే అవకాశాలు ఎక్కువని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది.

ఈ రెండురకాల హార్మోన్లు వాడేవారిలో హార్మోన్ చికిత్స పొందనివారికన్నా రొమ్ము క్యాన్సర్ సోకే అవకాశాలు ఏటా ఎనిమిదిశాతం పెరుగుతాయనిపరిశోధకులంటున్నారు. పదేళ్లు క్రమంగా హార్మోన్ చికిత్స పొందితే రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదం 80 శాతం పెరుగుతుంది. దీనికి భిన్నంగా ఈస్ట్రోజెన్ మాత్రమే తీసుకునే స్త్రీలలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ అవకాశాలు ఏటా ఒక శాతం మాత్రమే పెరుగుతాయి.

రొమ్ము క్యాన్సర్
నిర్ధారణకు స్వయం పరీక్ష

రుతుకాలం తరువాత వారానికి మహిళ స్వయంగా తన రెండు రొమ్ములనూ చేతులతో తడుముకుని రొమ్ములో ఏవైనా కణుతులు తగులుతున్నాయేమో తెలుసుకోవాలి. ఇది ఖర్చులేని పని. కానీ, శిక్షణ పొందడం అవసరం.

రొమ్ము క్యాన్సర్ ను నివారించే ఆహారం

కొన్ని మొక్కల సారాలు రొమ్ము క్యాన్సర్‌ను చక్కగా నివారించగలవనీ పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

ఇండోల్స్ : క్యాబేజి, ఆవ , కాలీఫ్లవర్, మొదలైన శాఖలలో కనిపించే ఈ రసాయనం దేహంలో ఈస్ట్రోజన్ ప్రవాహాన్ని నయం చేయడంలో సాయపడుతుంది.

ఫైటో - ఈస్ట్రోజన్స్ : దేహంలోని ఈస్ట్రోజన్ స్థాయిని ఇవి తగ్గిస్తాయనే నమ్మకం ఉంది. అయితే, అది ఎలా జరుగుతోందనేది శాస్త్రజ్ఞులకు ఇంకా తెలియలేదు. రోజూ ఫ్లాక్స్ గింజలు, సోయాను తినే చైనీస్, జపనీస్ మహిళల లో ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువ.

కెరోటిన్ : ఇది క్యారట్, పచ్చులి, నారింజ రంగు పళ్ళలోనూ లభిస్తుంది. తేలికగా అరిగే విటమిన్ ఏ దీని లో పుష్కలంగా ఉంటుంది. క్యాన్సర్‌ను కలిగించే కణాల మీద విటమిన్ ఏ బాగా పోరాడుతుంది. రోజూ ఓ గ్లాసు క్యారట్ రసం తాగితే ప్రారంభంలో ఉన్న కణుతులు కరగిపోతాయి.

లైకోపీన్ : ఇది టొమాటో, పుచ్చ, జామలలో ఉంటుంది. క్యాన్సర్ కారక కణాలను కడిగివేయడంలో నూ, తద్వారా క్యాన్సర్‌ను నివారించడంలోనూ తోడ్పడు తుంది. పచ్చి టొమాటోలకన్నా ఉడికించినవి మేలు.

ఫ్లేవనాయిడ్‌లు, కేట్చిన్లు : ఇవి ఆకుపచ్చని, నల్లని తేయాకులో లభిస్తాయి. చైనా మహిళలు ఆకుపచ్చ టీ తాగుతారు. వారిలో ఈ వ్యాధి చాలా తక్కువ.

ఆపరేషన్ తర్వాత పాలివ్వచ్చా ?

కొన్ని రకాల ప్రమాదాలకు లేదా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్‌కు లోనై స్తనాలను తొలగించాల్సి వచ్చినప్పుడు ప్లాస్టిక్ సర్జరీ ద్వారా సిలికాన్ బ్రెస్ట్ ఇంప్లాంట్స్ అమరుస్తారు. అయితే ఇలాంటి సందర్భాల్లో సైతం పిల్లలకు పాలివ్వడానికి ఎలాంటి సందేహం అక్కర్లేదంటున్నారు నిపుణులు . కానీ ఇది పూర్తిగా ఎవరికా వాళ్లు ప్రయత్నించి తెలుసుకోవాల్సిన విషయం. ఎందుకంటే ఇంప్లాంట్స్ అమర్చడానికి చేసే శస్త్రచికిత్స ఫలితంగా పాలను ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథులు (మిల్క్ డక్ట్స్), చనుమొనలపైన సాధారణంగా ఎలాంటి ప్రభావం ఉండదు. అందువల్ల బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్‌కి ఎలాంటి ఆటంకం కలగకపోవచ్చు. అయితే స్తనాల పరిమాణాన్ని తగ్గించుకోడానికి ప్లాస్టిక్ సర్జరీ చేయించుకున్నప్పుడు మాత్రం (ప్రత్యేకించి నిపుల్ ట్రాన్స్‌ప్లాంటేషన్ జరిగినప్పుడు) బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్ మంచిది కాదు. మొత్తం మీద స్తనాలకు సంబంధించి ఇలాంటి సర్జరీలు చేయించుకున్నప్పుడు పాలివ్వచ్చా లేదా అన్నది వ్యక్తిగత సౌకర్యం లేదా సామర్థ్యంతో పాటు సంబంధిత నిపుణుల సలహాల మేరకు నడుచుకోవాల్సి ఉంటుంది.

రొమ్ముక్యాన్సర్‌కు దారితీసే హార్మోన్ థెరపీ?:

స్త్రీలలో మెనోపాజ్ తరవాత హార్మోన్ థెరపీ వల్ల రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయని తాజా అధ్యయనంలో తేలింది. మెనోపాజ్ అనంతరం ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరోన్ కలిపి తీసుకునే హార్మోన్ చికిత్స రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది. అమెరికాలో 86 లక్షలమంది స్త్రీలు ఈ రెండు హార్మోన్లు కలిసి ఉన్న ఔషధాలను వాడుతున్నారు. హిస్టెరెక్టొమీస్ తరవాత 120 లక్షల మంది స్త్రీలు ఈస్ట్రోజెన్ మాత్రమే తీసుకుంటున్నారని అంచనా, ఈస్ట్రోజెన్, ప్రొజెస్టెరోన్ రెండూ కలిపి తీసుకునే స్త్రీలు ఈస్ట్రోజెన మాత్రమే తీసుకునే వారికన్నా రొమ్ముక్యాన్సర్ బారీనపడే అవకాశాలు ఎక్కువని తాజా అధ్యయనం చెబుతోంది. ఈ రెండురకాల హార్మోన్లు వాడేవారిలో హార్మోన్ చికిత్స పొందనివారికన్నా రొమ్ము క్యాన్సర్ సోకే అవకాశాలు ఏటా ఎనిమిదిశాతం పెరుగుతాయనిపరిశోధకులంటున్నారు. పదేళ్లు క్రమంగా హార్మోన్ చికిత్స పొందితే రొమ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదం 80 శాతం పెరుగుతుంది. దీనికి భిన్నంగా ఈస్ట్రోజెన్ మాత్రమే తీసుకునే స్త్రీలలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ అవకాశాలు ఏటా ఒక శాతం మాత్రమే పెరుగుతాయి.



ఆహారాన్ని బట్టే తల్లిపాల ఉత్పత్తి

సాధారణంగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న తల్లిరోజుకు 600–800 మి.లీ. పాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇవి బిడ్డకు నాలుగో నెల వచ్చేవరకు అవసరమైన శక్తిని, పోషకాలను అందించగలవు. ఎన్ని పాలు ఉత్పత్తవుతాయన్నది తల్లి తీసుకునే ఆహారంపైన ఆధారపడి ఉండదు. ఆహారంలో ఉండే పోషక విలువలు బట్టి ఉంటాయి. బిడ్డకి 4–7 నెలలు వచ్చేసరికి మాత్రం పాలతో పాటు ఇతర పదార్థాల్ని సైతం అలవాటు చేయడం మంచిది. ఇలా చేయడం శారీరకంగా, మానసికంగా, బిడ్డ ఎదుగుదలకు ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.

పాలిచ్చే తల్లి రోజూ మాంసం, గుడ్లు, తీసుకున్నట్లయితే దానికి తగ్గట్లు పాలు, పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులను తగ్గించడం మంచిది. అలాగే ఈ సమయంలో సాధ్యమైనంత ఎక్కువ నీటిని తాగాలి. ఎందుకంటే పాల ఉత్పత్తికి నీళ్లు చాలా అవసరం. ఆహారానికి రంగును, రుచిని చేకూర్చే కొన్ని పదార్థాల వాడకాన్ని వీలైనంత తగ్గించాలి. వీటివల్ల పాలకు కూడా ఒక రకమైన ఫ్లేవర్ వచ్చి పిల్లలు ఇష్టపడకపోయే అవకాశముంది.

గర్భాశయాన్ని తీసివేయటం

గర్భాశయాన్ని తొలగించే ఆపరేషన్‌ను ''హిస్టరెక్టమీ'' అంటారు. కొన్ని సార్లు గర్భాశయంతోపాటు దగ్గరగా వున్న అండవాహికను, అండాశయాన్ని కూడా తీసేయవలసి వుంటుంది. క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులు ఒక్కొక్కసారి చుట్టూ వున్న అవయవాలకు కూడా వ్యాపించే ప్రమాదం వుంది. ఇలాంటడి సందర్భాలలో మిగతా బాగాల్ని కూడా తీసేయాల్సివస్తుంది.

గర్భాశయాన్ని ఎందుకు తీసివేయాల్సి వస్తుంది ?

గర్భాశయ ముఖ ద్వారంలో క్యాన్సర్ వున్నప్పుడు. గర్భాశయంలో క్యాన్సర్ ఉన్నప్పుడు, బహిస్టు సమయంలో మాత్రమే కాకుండా ఇతర సమయాలలో కూడా రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు, ఈ వ్యాధులు మందులతో నయం కానప్పుడు గర్భాశయాన్ని తొలగించాల్సి వస్తుంది. రక్తహీనత, ఇతర సమస్యల వల్లా, గర్భాశయంలోపల గోడలను ఆనుకొని పెరిగే పెద్ద కణుతులు (ఫైబ్రాయిడ్స్), విపరీత రక్తస్రావం. తరచు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి కావడం గర్భసంచి క్రిందికి జారటం అండవాహికలో అండాశయాలలో వ్యాధి వున్నప్పుడు, ప్రసవ సమయంలో గర్భాశయం చిరగటం లేదా ఆపటానికి వీలుకాని రక్తస్రావం అవుతుండడం తదితర వ్యాధిలక్షణాలు తీవ్రరూపం దాల్చినప్పుడు గర్భాశయాన్ని తీసివేయాల్సి వస్తుంది.

గర్భాశయాన్ని తీసేస్తే ఏమవుతుంది ?

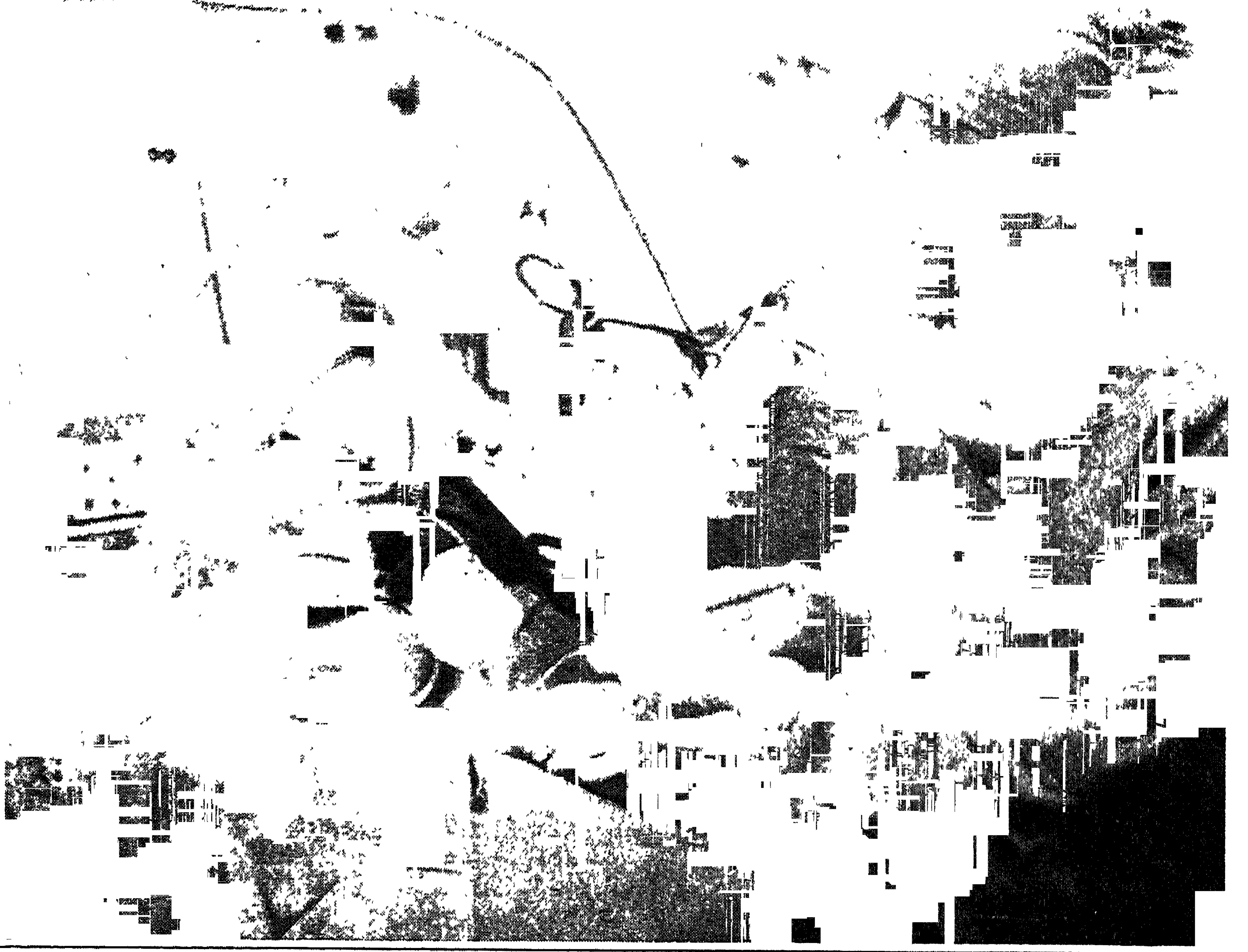
కేవలం గర్భాశయాన్ని మాత్రమే తీసేసినపుడు బహిస్టు ఆగిపోతుంది. కాని అండాశయాలు ఈస్ట్రోజన్ హార్మోనును ప్రతినెలా ఉత్పత్తి చేస్తూనే వుంటాయి. అండాశయాన్ని తీసేస్తే అకస్మాత్తుగా మెనోపాజ్ వస్తుంది. హార్మోన్లు విడిగా ఇవ్వాల్సి రావచ్చు. హిస్టరెక్టమీని కుటుంబ నియంత్రణ పద్ధతిలో వాడటం కూడా ఎక్కువయింది. పిల్లలు పుట్టటం ఆగిపోయిన తర్వాత గర్భాశయం అనవసర అవయవం అని భావిస్తున్నారు.

- ★*గర్భాశయాన్ని తీసివేయడం అనేది భారీ వ్యయ ప్రయాసలతో కూడుకున్న వ్యవహారం.*
- ★*గర్భాశయ వ్యాధులు సోకినపుడు, ఆగకుండా నిరంతరం రక్తస్రావం అవుతున్నపుడు, గర్భాశయం దెబ్బ తిన్నపుడు దాన్ని తొలగించాల్సి ఉంటుంది.*
- ★*ఆపరేషన్ తరువాత విపరీతమైన నొప్పి, జ్వరం రావచ్చు. పొత్తి కడుపు పుండులా అనిపిస్తుంది.*
- ★ *ఆపరేషన్ తరువాత కూడ రక్తస్రావం జరిగినా, కుట్ల దగ్గర చీము పట్టినా, ఇన్‌ఫెక్షన్ సోకినా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.*
- ★*గర్భాశయాన్ని మాత్రమే తొలగిస్తే బహిస్టు ఆగిపోతుంది. కానీ క్యాన్సర్ లాంటి వ్యాధులు సోకినపుడు అండాశయాన్ని కూడ తొలగించాల్సి రావచ్చు. ఇలాంటి సందర్భాలలో మెనోపాజ్ వస్తుంది.*
- ★*పిల్లలు పుట్టడం ఆగిపోయిన తరువాత గర్భాశయం అనవసర అవయవమని భావిస్తున్నారు.*

శస్త్ర చికిత్సకు సిద్దం కావటం:

ఆపరేషన్ అవసరమైన వాళ్లు బరువెక్కువ వున్నవాళ్లు తగ్గటానికి, బరువు మరీ తక్కువ ఉన్నవాళ్లు పెరగటానికి, హిమోగ్లోబిన్ 12 గ్రాములకంటే ఎక్కువ వుండేటట్టు, రక్తహీనత ఎక్కువగా వుంటే సర్జరీ కన్న ముందుగానే రక్తం ఎక్కిస్తారు. షుగర్, బి.పి. వున్నవాళ్లు వాటిని అదుపు చేసుకోవాలి. 2,3 బాటిల్స్ రక్తం రడీగా వుంచుకోవాలి.

కడుపు దగ్గర కానీ, యోని దగ్గరకానీ ఆపరేన్ చేసి గర్భాశయాన్ని తొలగిస్తారు. యోని దగ్గర చేసే ఆపరేషన్ కష్టం, ఇతర ఇబ్బందులూ, యోని దగ్గర ప్రదేశం చిన్నదిగా వుండటం వల్ల లోపలికి అవయవాలు స్పష్టంగా కనపడవు. అందువల్ల అవయవాలు దెబ్బతినే ప్రమాదముంది.



గర్భాశయాన్ని తొలగించిన తర్వాత ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

3 వ రోజునుంచికానీ, నాల్గవ రోజు నుంచి కుట్లున్న ప్రదేశం తడవకుండా స్నానం చేయవచ్చు. అలా చేయటం మంచిది. బాత్‌రూమ్‌కివెళ్లటం, బట్టలు మార్చుకోవటం లాంటి పనులు ఇతరుల మీద ఆధారపడకుండా స్వయంగా చేసుకోవటం వల్ల ఆస్పత్రి నుండి వెళ్లేలోపే శక్తి సమకూరుతుంది. కడుపులో ఏ బాగానికి ఆపరేషన్ జరిగినా పేగుల్ని కదిలిస్తారు కాబట్టి తిరిగి అవి మామూలుగా పని చేయడానికి 24 గంటలు పడుతుంది. 24 గంటల తర్వాత పథ్యాలు పాటించకుండా రోగి తినగలిగిన, తేలిగ్గా జీర్ణం అయ్యేవి తినవచ్చు. 4,5 రోజుల తర్వాత మామూలు ఆహారమే ఇవ్వవచ్చు. పుండు మానాలంటే ప్రోటీన్లెక్కువ వున్న ఆహారం తీసుకోవాలి. ఒకేసారి ఎక్కువ తినకపోతే కొద్దికొద్ది ఎక్కువ సార్లు తినాలి. **ఆపరేషన్ తర్వాత** రెండో రోజుకల్లా లేచి కూర్చొంటే మంచిది. బాత్‌రూమ్ దాకా నడవటం మంచిది. ఏ ఆపరేషనుకయినా ఈ సూచన వర్తిస్తుంది. అలా కూచోక అన్ని కదలికల్ని వాయిదా వేస్తే కాళ్ళలో రక్తం గడ్డ కట్టడం ఊపిరితిత్తులు సరిగ్గా పనిచేయకపోవటం, దాని మూలంగా దగ్గు రావటం జరుగుతుంది. దగ్గినప్పుడల్లా నొప్పి ఎక్కువవుతుంది. కొద్ది కాలం వరకూ పొత్తికడుపు పుండులా వుండటం సహజమే. జ్వరం, కుట్ల దగ్గర చీము పట్టటం, తెల్లబట్ట కావటం సమస్యలుంటే వాటికీ వైద్యం జరగాలి. ఆపరేషను చేసేటప్పుడు మూత్రాశయం ఖాళీచేయటానికి గాను '' కేథటర్'' అనే రబ్బరు గొట్టాన్ని మూత్రం ద్వారం గుండా లోపలికి చొప్పించుతారు. అప్పటికీ రాకపోతే మరొకటి. అది కొన్నిసార్లు మూత్రనాళ వ్యాధికి దారితీయవచ్చు మూత్రశయంలోకి ఏ ట్యూబుని చొప్పించినా ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు. దానితో పాటు జ్వరమూ వచ్చే ప్రమాదముంటుంది. తెల్లబట్ట కావటం, జ్వరం - వుంటే ఇన్ఫెక్షన్ కావచ్చు. కాళ్లల్లో రక్తం గడ్డ కట్టడం లేదా కుట్లు దగ్గర పడటంలాంటి కారణంతో ఇన్ఫెక్షన్ వస్తే యాంటీ బయాటిక్స్ వాడాలి. మూడో రోజునో, నాలుగో రోజునో కుట్లు పడ్డ ప్రదేశం నుండి గాని, యోని ద్వారా గాని రక్తం వస్తే డాక్టర్ను వెంటనే సంప్రదించాలి.

గర్భాశయం తొలగింపు ఆపరేషన్

గర్భాశయాన్ని తొలగించాలంటే శస్త్రచికిత్స చెయ్యాలి. దీనిని హిస్టరెక్టమీ అంటారు. ఇది పెద్ద ఆపరేషను. కొన్ని సందర్భాల్లో గర్భాశయంతో పాటు అండవాహికను, అండాశయాన్ని కూడా తొలగించాల్సి వస్తుంది.

కాన్సరు లాంటి వ్యాధులు ఇతర అవయవాలకు వ్యాపించే ప్రమాదం వున్న సమయంలో మిగిలిన భాగాల్ని కూడా తొలగించవలసి రావచ్చు. గర్భాశయాన్ని మాత్రమే తొలగిస్తే బహిష్టు ఆగిపోతుంది. అయితే అండాశయాలు ఈస్ట్రోజన్‌ను నెలనెలా ఉత్పత్తిచేస్తూ అండాలను విడుదల చేస్తూనే వుంటాయి. అండాశయాలు తొలగిస్తే వెంటనే మెనోపాజ్ వస్తుంది. దీనిని సర్జికల్ మెనోపాజ్ అంటారు. దీనికి హార్మోన్లు ఇవ్వవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడచ్చు. ఫైబ్రాయిడ్స్, సర్వైకల్ ఇరోజన్ వున్నా, సరిగ్గా బహిష్టు రావడం జరగకపోయినా పరిష్కారం ఇదే అనుకోవడం పొరపాటు.

శస్త్రచికిత్సకు ప్రధాన కారణాలు :

* చికిత్సకు లొంగని అకాల ఋతుస్రావం, దానితో ఏర్పడే ఇతర ఇబ్బందులు, రక్తహీనత.
* సర్విక్‌లో కాన్సరు
* గర్భాశయంలో కాన్సరు
* గర్భాశయ గోడల లోపల పెరిగే ఫైబ్రాయిడ్స్, అతి రక్తస్రావం అవుతున్నపుడు గర్భాశయాన్ని తొలగించుకోవాలి.
* ప్రొలాప్స్ వల్ల తరచుగా ఇన్ఫెక్షన్‌లకు గురికావడం.
* అండవాహికలలో, అండాశయాలలో వ్యాధి.
* కాన్పులో గర్భాశయం చినగడం, ఆపడం కుదరని రక్తస్రావం.

హిస్టరెక్టమీ అవసరం లేని సందర్భాలు

◆ చిన్నదో, పెద్దదో కణితి వుండి, రక్తస్రావం జరిగినపుడు.

◆ సర్వైకల్ ఇరోజన్ తొలిసారిగా వచ్చినప్పుడు.

◆ అకారణంగా 20-30 ఏళ్ల వయసులో రక్తస్రావం జరిగినపుడు.

◆ తొలిదశలో వుండి, వ్యాయామంతో సరిదిద్దగల స్థితిలో ప్రొలాప్స్ వున్నప్పుడు.

◆ కుటుంబ నియంత్రణ సమయంలో ఈ శస్త్ర చికిత్సను చెయ్యకూడదు.

ఇది హఠాత్తుగా నిర్ణయించి, చేసే ఆపరేషన్ కాదు. కనుక దీనిని శారీరకంగా, మానసికంగా సంసిద్ధులు కావాలి. ఇది పెద్ద ఆపరేషను. దీనికి ఖర్చు ఎక్కువ. పైగా కోలుకోవడానికి రెండు, మూడు నెలల సమయం పడుతుంది. పైగా ఆస్పత్రిలో వుండే పది రోజులపాటూ ఎవరో ఒకరి తోడు కూడా అవసరం అవుతుంది. ఇంట్లో కూడా ఆ అవసరం తప్పదు. ఇంటిపనులు, పిల్లల బాధ్యత వేరొకరు తీసుకోవడం అవసరం. ఆలోటు భర్త, పిల్లలు తీర్చగలిగితే మంచిది.

త్వరగా కోలుకోవాలంటే శరీరం బరువు ఎక్కువ, తక్కువలు లేకుండా అవసరమైనంత వుండేలా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. హిమోగ్లోబిన్ పరిమాణం 12 గ్రాములు మించి వుండేట్టు చూసుకోవాలి. మంచి ఆకుకూరలు, టానిక్కులు, మందులు దీనిని వుపయోగించచ్చు. రక్తహీనత మరీ ఎక్కువగా వుంటే రక్తం ఎక్కించుకోవడం అవసరం. శ్వాస వ్యాయామాలు చేసి ఊపిరితిత్తులు గట్టిపడేలా చేసుకోవాలి. ఈ వ్యాయామం విశాలమైన ప్రాంతంలో నించునో, కూర్చునో చెయ్యవచ్చు.

1 నుంచి 6 వరకు అంకెలు లెక్కపెడుతూ నిదానంగా శ్వాస వదలాలి. 5 సార్లతో ప్రారంభించి రోజుకి 10-15సార్లు ఇలా చేయడం ఉత్తమం. జలుబు, దగ్గు, జ్వరాలు రాకుండా తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. అవసరాన్ని బట్టి వీటికి మందులు వాడచ్చు.

కనీసం వారానికి నాలుగైదుసార్లు అరగంట నుంచి ముప్పావుగంట పాటు వడివడిగా నడవడం చేస్తే కండరాల బిగి ఏర్పడుతుంది. రక్తపోటు, మధుమేహం వ్యాధులుంటే వాటిని అదుపులో వుంచుకోవాలి. రక్తం గ్రూపు ముందే నిర్ధారించుకోవాలి. అవసరం అనుకుంటే రక్తం ఇచ్చే దాతలను ఇద్దర్ని ముందే మాటాడి వుంచుకోవడం మంచిది. లేకపోతే రెండు, మూడు సీసాల రక్తం సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి. ఇలా తీసుకునే రక్తం రక్తహీనత లేనిదై ఉండాలి. కనుక బ్లడ్ బ్యాంక్‌లలో కన్నా రక్తాన్ని తెలిసిన ఆరోగ్యవంతుల వద్ద నుండి తీసుకోవడం ఉత్తమం. రక్తదాతలకి ఇతరత్రా ఇన్ఫెక్షన్లు లేవని నిర్ధారించుకోవడం అవసరం. మూత్రపరీక్ష చేయించుకోవాలి. వేసవి కాలంలో, శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంటే త్వరగా నయమవుతుంది.

శస్త్రచికిత్స - సమస్యలు

హిస్టెరెక్టమీ శస్త్రచికిత్స పెద్ద ఆపరేషన్. దీనిని చాలా జాగ్రత్తగా చెయ్యాలి. దీన్ని యోని ద్గర, లేక కడుపు దగ్గర చేస్తారు. యోని దగ్గర ప్రదేశం చిన్నదిగా వుండి, లోని అవయవాలేవీ స్పష్టంగా కనబడవు. ఆ కారణం చేత ఇతర అంగాలు దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. అందుకే యోని దగ్గర శస్త్రచికిత్స కష్టం. దానివల్ల ఇతర సమస్యలు తలెత్తే ప్రమాదం కూడా వుంది.

శస్త్రచికిత్స జరిగాక, మత్తులోంచి బయటికి వచ్చాక పరిసరాలు గిర్రున తిరుగుతున్నట్లుంటాయి. కళ్లు మూతలు పడతాయి. మధ్య మధ్య స్పృహ వస్తుంటుంది. కళ్లు తెరిస్తే వంట్లోకి అమర్చిన గొట్టాలు, సూదులు కనిపిస్తాయి.

మత్తు తగ్గుతుంటే పొత్తికడుపు క్రింది భాగంలో నొప్పి తెలుస్తుంది. అది క్రమంగా ఎక్కువవుతుంది. ఇది కొద్దిగా కదిలానా భరించలేనట్లు తయారవుతుంది. కదిలితే చేతులు రెండూ బాండేజి మీద వుంచి కదలాలి. కష్టం అనిపించినా రెండోరోజు నుంచి లేచి కూరోచవడమే మంచిది. నడవగలిగితే మరీ ఉత్తమం. లేవకుండా, కూర్చోకుండా కదిలికలు లేకపోతే కాళ్లలో రక్తం గడ్డకట్టడం, ఊపిరితిత్తులు సక్రమంగా పనిచేయకపోవడం, ఆ కారణంగా దగ్గు రావడం సంభవిస్తాయి. దగ్గితే నొప్పి పెరుగుతుంది.

నెలరోజులపాటు నొప్పి వాడాలి. కొన్ని రోజులు పొత్తికడుపు పుండులా వుంటుంది. కుట్లవద్ద చీముపట్టడం, తెల్లబట్ట, జ్వరం వంటి ఇబ్బందులు లేకపోతే భయపడాల్సిన అవసరం లేదు. నొప్పి మరీ ఎక్కువైతే తగిన జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

రక్తస్రావం : కుట్లుపడిన చోట మూడు, లేక నాలుగో రోజున రక్తం కారడం జరిగితే దానికి ఇన్ఫెక్షనే కారణం అయివుంటుంది. దీనితో యోనినుంచి కూడా రక్తం, తెల్లబట్ట స్రవించడం జరుగుతుంది. జ్వరం వచ్చినట్లుగా వుంటుంది. వెంటనే ఏంటిబయోటిక్స్ వాడడం ముఖ్యం. రక్తస్రావం మొదటిరోజే వుంటే, ఏ రక్తనాళమో సరిగా మూయబడకపోవడం దానికి కారణం అవుతుంది. ఆ విషయం నర్సుకు లేక డాక్టర్‌కు తెలపాలి.

ఇన్ఫెక్షన్, జ్వరం :

శస్త్ర చికిత్స సమయంలో మూత్రద్వారం గుండా కాథెటర్ అనే రబ్బరు గొట్టాన్ని లోనికి జొప్పించి మూత్రాశయం ఖాళీ అయేలా చేస్తారు. కొన్ని సందర్భాలలో ఇది మూత్రనాళవ్యాధికి కారణభూతం కావచ్చు. అప్పటికీ మూత్రం పూర్తిగా రానట్లైతే మరొక కాథెటర్‌ని ప్రయత్నం చెయ్యాలి. మూత్రాశయంలోకి ఏ గొట్టాన్ని జొప్పించినా ఇన్ఫెక్షన్, దానితో జ్వరమూ వచ్చే ప్రమాదం వుంటుంది.

అందుకే ఏంటిబయోటిక్స్ ఇస్తారు. వీటితోపాటు బెడ్‌పాన్‌లోకి మూత్రవిసర్జన చేయడం చాలామందికి అసౌకర్యంగా వుంటుంది. దీనివల్ల కూడా ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. రెండోరోజున లేచి నడుస్తూ మూత్రవిసర్జనకు బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్లడం చాలా మంచి పద్ధతి. అయితే ఎక్కడైనా ఈ సమయంలో బాత్ రూమ్‌లు శుభ్రంగా వుండేలా చూసుకోవాలి. మూత్రవిసర్జన భయంతో నీరు త్రాగడం మానేయడం ఏమాత్రం మంచిది కాదని గుర్తుంచుకోవాలి. ఇతర శరీర భాగాలు ఏవి ఇన్ఫెక్షన్‌కి గురైనా జ్వరం వస్తుంది. కాళ్లలో రక్తం గడ్డకట్టడం, కుట్ల వద్ద పుండుపడడం లేక ఊపిరితిత్తుల్లో ఇన్ఫెక్షన్ వంటి ఏ కారణం వల్ల అయినా జ్వరం వస్తుంది. కనుక ఆంటీబయోటిక్స్ వాడాలి.

ఆహార సమస్య :

ఆపరేషన్ జరిగాక మొదటి రెండురోజులూ ఆహారం తీసుకోకపోవడమే ఉత్తమం. నరాల ద్వారా గ్లూకోజు ఎక్కిస్తారు. ఉదరభాగంలో ఏ భాగానికి ఆపరేషన్ చెయ్యాల్సి వచ్చినా డాక్టరు పేగుల్ని సర్దడం జరుగుతుంది. దాంతో అవి కొంత ఇబ్బందికి గురవుతాయి. అవి గట్టిపడడం జరిగాక ఆహారం తీసుకోవడం మంచిది. పెద్దపేగుల్లో కదలిక 24 గంటల లోపల మొదలవుతుంది.

వాయువు పేగులలోంచి మలద్వారం గుండా బయటికి పోయాక మెత్తటి ఆహారం ఏదైనా తీసుకోవచ్చు. నాలుగైదు రోజులలో ఆహారం మామూలుగా తీసుకుంటే త్వరగా కోలుకోవడానికి వీలుంటుంది. పుండు మానడానికి ఎక్కువగా ప్రోటీనులు తీసుకోవాలి. పాలు, పండ్లు తీసుకోవచ్చు. పప్పు పదార్థాలూ తినవచ్చు. అవి చీముపట్టవు. అది కేవలం అపోహ మాత్రమే. ఒకేసారి ఎక్కువ తినలేకపోతే ఎక్కువసార్లు తక్కువ తక్కువగా తినాలి. అంతేతప్ప ఆహారం తినడం అసలు మానేయకూడదు.

అల్సర్లు

1. **గ్యాస్టిక్ అల్సర్ :** అల్సర్ జీర్ణాశయంలో ఉందా? ఆంత్రమూలంలో వుందా? అనే దాన్ని బట్టి లక్షణాలు మారతాయి. కడుపులో పుండు వుంటే దాన్ని ''గ్యాస్టిక్ అల్సర్'' అంటారు. గ్యాస్టిక్ అల్సర్‌తో వచ్చే రోగుల సంఖ్య తక్కువ. ఇది 20 – 30 సంవత్సరాల వయస్సు మహిళలలో ఎక్కువ వస్తుంది. పొట్ట మధ్య భాగంలో నొప్పి వుంటుంది. అన్నం తింటే నొప్పి ఎక్కువవుతుంది రోగి భోంచేయాలంటే భయపడుతుంటారు. అలా తిండి తగ్గించటం వలన బరువు కూడా తగ్గిపోతారు. జీర్ణాశయంలో పుండు క్యాన్సర్ పుండుగా మారే అవకాశం వుంది!

2. **డుయోడినల్ అల్సర్ :** కడుపుకీ, పేగులకీ అనుసంధానమైన ఆంత్రమూలములో పుండు వుంటే దానిని ''డ్యుయోడినల్ అల్సర్'' అంటారు. జీర్ణాశయంలో పుండు వున్న రోగులకన్నా, ఆంత్రమూలంలో పుండు వున్న రోగులు రెండు రెట్లు ఎక్కువ. పై పొట్టలో కుడి వేపుగా నొప్పి వస్తుంది. కడుపులో మంటా, నొప్పి వుంటాయి. అన్నం తింటే ఆ నొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది. నొప్పి తగ్గాలని ఏదో ఒకటి తింటారు కాబట్టి బరువు తగ్గిపోరు. తిన్న అన్నం అరిగే కొద్దీ ఒక గంటా గంటన్నర తర్వాత నొప్పి సన్నగా మొదలై క్రమేపీ పెరుగుతుంది. ఈ నొప్పి ఒక్కోసారి గుండెలకు ఎగదన్ని గుండెల్లో మంటగా తెలుస్తుంది. నోట్లో పుల్లగా నీళ్లూరుతాయి.

అన్నం అరిగిన తర్వాత సాయంత్రం 3,4 గంటలకు గానీ, తెల్లవారు ఝాము 3 గంటలకు కానీ మంటా, నొప్పి వస్తాయి. ఈ నొప్పి నిద్ర నుంచి లేపగలిగేంతగా వుంటుంది. ఈ నొప్పి ఏ మందులూ వాడకపోయినా కొంతకాలానికి తగ్గిపోయి కొన్ని నెలల తర్వాత మరలా కనపడవచ్చు. క్రింద ప్రేగుల్లోకి దారి మూసుకునిపోయి, రెండు, మూడు రోజుల నాడు తిన్న ఆహారం కూడా అలాగే జీర్ణాశయంలో నిల్చిపోయి వాంతుల రూపంలో బయటకొస్తుంది. పుండుకు రంధ్రంపడి ప్రేవుల్లోకి జీర్ణరసాలు ప్రేవుల్లో చుట్టూ చేరి ప్రమాదకరమైన జబ్బులోకి మారుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో పుండు రక్తనాళంలోకి పెరుగుతూ పోతే ఆ రక్తనాళాలు చిట్టిపోయి జీర్ణాశయంలో రక్తం కారుతుంది. ఆ రక్తం వాంతి రూపంలో నల్లరంగులో బయట పడ్తుంది.

అల్సర్ లక్షణాలు

అల్సర్ వ్యాధి తీవ్రమైతే మలము బొగ్గు రంగులో వస్తుంది. పుండు జీర్ణాశయం, ఆంత్రమూలంల వెనుక గల అవయవాలకు అతుక్కుని, వాటిలోకి పెరుగుతూ పోతే పై పొట్టలో వస్తున్న నొప్పి నడి వీపులోకి పాకుతుంది. వాంతులు, వికారం, కడుపు ఉబ్బరం, పొట్ట బిగదీయటం, మల మూత్రాలు బంధించినట్లయి సరిగ్గా నడవకపోవటం, ఒళ్ళంతా వణుకు, కొందరిలో దప్పిక, నాలిక జిగటగా వుండటం, వెక్కిళ్లు, చిరుచెమటలు పోయటం, కడుపు ఖాళీగా వుంటే నొప్పి ఉంటాయి.

మొత్తం మీద నొప్పి ఎప్పుడూ వున్నట్లే వుంటుంది. వాంతి అయితే బావుండుననిపిస్తుంది. వాంతిలో పసరు పడ్తుంది. మందులు వాడినా, వాడకపోయినా కొంత కాలమయ్యాక తగ్గిపోతుంది. మరలా తిరగబెడ్తుంది. ఇవి అల్సర్ రోగి సాధారణ లక్షణాలు

అల్సర్ నివారణ

పొగ, మద్యం త్రాగకూడదు. ఆకు, వక్క, గుట్కాలు నమలకూడదు. ఆందోళనపడే మనస్తత్వాన్ని వదిలి, మనసుని ప్రశాంతంగా వుంచుకోవాలి.

అన్నము సరిగ్గా నమిలి మింగాలి. వేళకు తినాలి.

కాఫీ, టీలకు బదులు పాలు త్రాగాలి.

పాలు, మరీ పుల్లగా లేని పెరుగు, మజ్జిగ, జావ బాగా త్రాగవచ్చు.

కారము, పులుపు, మసాలా పదార్థాలు వేపుడు కూరలు బాగా తగ్గించాలి.

కడుపులో నొప్పి తగ్గిపోవటానికి సోడా ఉప్పు తింటే తాత్కాలికంగా తగ్గినట్లు అన్పించినా తర్వాత జబ్బు ముదురుతుంది.

మందులు వాడితే పుండ్ల నుంచి రక్తం కారే ప్రమాదముంది.

కడుపులో యాసిడ్ పెరగకుండా ప్రతి మూడు గంటలకి కొద్దిపాటి ఆహారం తీసుకోవాలి.

ఒకేసారి ఎక్కువగా తినకుండా, ఎక్కువసార్లు కొద్దికొద్దిగా తినాలి. మందులు వాడటం కానీ, ఆపరేషను చేయించుకోవటంగానీ డాక్టర్ సలహా మీదే జరగాలి.

హద్దుల్లో ఉంటేనే శృంగారం ముద్దు

యువతీ యువకుల్లో 'యవ్వనం అద్భుతమైన, అనిర్వచనమైన అనుభవం. యవ్వనంలో శారీరకంగా, మానసికంగా ఎన్నో మార్పులు చోటుచేసుకుంటాయి. ఆకర్షణ, ఆసక్తి, ఆతృత పెరుగుతాయి. మనసంతా రకరకాల ఆశలతో, కోరికలతో ఉవ్విళ్ళూరుతుంది.

సెక్స్ కోరిక ఎందుకు కలుగుతుంది ?

యవ్వనదశలో ఉన్న యువతీ యువకుల్లో సెక్స్ కోరికలు కలగడం సహజం. అందుకు శారీరకంగా ఒక కారణం ఉంది. యవ్వనదశలో మనిషి మెదడులోని 'ఫినెల్గ్లాండ్'లో ఒక రకమైన ద్రవం ఊరుతుంది. అది నాడీమండలం పైన విశేషప్రభావాన్ని చూపుతూ ఉంటుంది. దాని ప్రభావం యువతీ యువకుల మనస్సుపైన పడుతుంది. ఆ సమయంలో స్త్రీ పురుషులకి ఒకరిపైన మరొకరికి ఆకర్షణ కలుగుతుంది. ఇది దాదాపు అందరి స్త్రీ పురుషుల్లో జరిగే సహజమైన శారీరక చర్య. మనసు ప్రేరేపించడం వల్లనే మనిషిలో సెక్స్ కోరికలు కలుగుతుంటాయి. శరీరమూ మనసూ–'మనిషిని' ప్రశాంతంగా ఉండనీయవు. పరస్పర శరీరస్పర్శ తగిలినప్పటి నుండి సామాన్యమైంది కూడా ప్రత్యేకంగా కనిపిస్తుంది.

సెక్స్ ప్రయోజనం

యువతీ యువకులు ఏం చేస్తున్నా, ఏం మాట్లాడుతున్నా, సామాన్యంగా సెక్స్ విషయంలో ఎలర్ట్‌గానే ఉంటారు. సెక్స్ ప్రభావానికి ఐన్స్టీన్ అంతటివాడు కూడా ముగ్ధుడు కాకతప్పలేదు. మనుష్యులపై సెక్స్‌కున్న పట్టు అటువంటిది. సెక్స్‌లేని జీవితం ఉప్పులేని పప్పులాంటిది. సెక్స్ అనేది ఒకరికొకరు ప్రేమను శారీరకసంతృప్తిని అందించే ప్రక్రియ.

సెక్స్‌లో ఫన్ ఉంది. ఉద్రేకం ఉంది. ఉద్వేగం ఉంది. ఆనందం ఉంది. మరెన్నో అమూల్యమైన ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్య శాస్త్రం తెలియజెప్తోంది. సెక్స్ యువతీ యువకుల రూపాన్ని అద్భుత పరుస్తుంది.

సెక్స్ అంటే ఏమిటి ?

కొంచెం ఆసక్తి, మరికొంత ఆతృత కలిగించే వింత ప్రశ్నలు ఇవి. యువతీ యువకులు పెద్దవారిముందు చర్చించడానికి సంకోచించేదే సెక్స్ అని నిర్వచించాడు ఎ.ఎస్.రోబ్ అనే ఆంగ్ల రచయిత. 'కొద్దిసేపు ఉబలాటపడటానికి కొండంత సేపు ఆరాటాన్ని కలిగించేది సెక్స్' – అంటూ వెటకారం చేసాడు జాన్ బారీమూర్ అనే మేధావి. ఎందరు పండితులు, మరెందరు మేధావులు సెక్స్ గురించి ఎటువంటి అభిప్రాయాలు ప్రకటించినా, లౌకిక ప్రపంచంలో మాత్రం సెక్స్ కు ప్రముఖ స్థానమేవుంది.

ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. జీవితంలో ఉన్నత శిఖరాలు చేరుకొన్నప్పటికీ, ఆ ప్రయత్నంలో సెక్స్‌ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే– ఏదో కోల్పోయామనే భావన మనిషిని కృంగదీస్తుంది. అందువల్ల మనిషికి సెక్స్ అవసరం ఎంతో ఉంది. యువతీ యువకులు ఫీలయ్యే డిప్రెషన్‌కి సెక్స్ తక్షణ వైద్యంగా పనిచేస్తుంది. సెక్స్ మూలంగా అనందానుభూతిని అందించే ఎండార్ఫిన్‌లు రక్తప్రవాహం లోకి విడుదల కాబడి యువతీ యువకులు హాయిని పొందుతారు.

సెక్స్‌వల్ల యువతీ యువకుల్లో ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. మానసిక రోగాలు దూరం అవుతాయి. ఒకసారి సెక్స్ – కార్యంలో పాల్గొనడం వల్ల 200 నుంచి 600 వరకు క్యాలరీల శక్తి హరించుకొని పోతుంది. ఇది గంటసేపు సైకిల్ తొక్కడంతో సమానం. అంటే సెక్స్ ఎక్సర్‌సైజ్‌గా కూడా ఉపకరిస్తుంది. సెక్స్ ప్రక్రియ వల్ల మెదడులోని రక్తనాళాలు విశాలవంతమై టెన్షన్ తగ్గిపోతుంది. తలనొప్పి లాంటివి, రెగ్యులర్‌సెక్స్ మూలంగా శరీరానికి అవసరమైన వ్యాయామం జరిగి, శరీరం రిలాక్స్ అవుతుంది. గుండె జబ్బులకి హైబీపీకి, పక్షవాతానికి మనిషి దూరంగా ఉంటాడు.



సెక్స్ మంలో కోణం

మనిషి జీవితంలో సెక్స్ ప్రధానమైనది. కానీ సెక్సే జీవితం కాదు, కాకూడదు. 'కామా తురాణాం నభయం, నలజ్జా' - అంటూ కామ ప్రకోపం కలిగిన వారు ఉచితానుచితాలు విస్మరిస్తారని వ్యాఖ్యానించాడో కవి. నేటి యువత మిగతా విషయాల కంటే సెక్స్ కార్యకలాపాలకి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యాన్ని యిస్తున్నారని తెలుస్తోంది. విధి నిర్వహణ కంటే, చదువు కంటే యువతకి సెక్సే ముఖ్యమైపోతోంది. విశృంఖల శృంగార విహారాలవల్ల ఎయిడ్స్ వంటి వ్యాధులు సంక్రమించే ప్రమాదం ఉంది. నీతి గురించి, కట్టుబాట్లు గురించి కూడా పట్టించుకోవడం లేదు. కామం కళ్లు కప్పి మనిషిలో విచక్షణా జ్ఞానం కరువైపోతోంది. తిలాపాపం తలాపిడికెడు అన్నట్లు యిటువంటి అవాంఛనీయ పరిణామాలు సంభవించడానికి సాహిత్యం, సినిమాలు, టీవీలు అసలు ప్రస్తుతం. సమాజంలో నెలకొన్న వాతావరణం కారణాలని అంతా ఘోషిస్తున్నారు.

వివాహానికి ముందే సెక్స్ అనుభవం ఉండాలన్న అపోహ యువకుల్లోనూ, కన్యత్వం అంత ప్రాముఖ్యమైంది కాదన్న భావన యువతుల్లోనూ, పొడ చూపుతోంది. ఆధునిక నాగరికత తెచ్చిపెట్టిన అనర్థం ఇది. తోటి వారి ప్రోత్సాహం, అందుబాటులో ఉండే సెక్స్ సాహిత్యం మొదలగునవి అక్రమ సెక్స్ కార్యకలాపాలకు దోహదం చేస్తున్నాయి. సమాజ శ్రేయస్సు దృష్ట్యా ఈ పోకడ భయంకరమైన పరిణామాలకు హేతువవుతుంది. అనేకసుఖవ్యాధులు సోకుతున్నవారిలో 15 నుంచి 35 సంవత్సరాల మధ్య వయస్కులు అత్యధికంగా ఉన్నారని వైద్యులు తెలియజేస్తున్నారు. అంతేకాక వైద్య రికార్డులకు ఎక్కని ఎందరో యువతీయువకులు సుఖవ్యాధులతో కృశించి పోతున్నారు.

ప్రస్తుతం అనేకమంది యువతీయువకులు గనేరియా, సిఫిలిస్, షాంక్రాయిడ్, గ్యాములోనూ ఇంగ్వైనేల్, లింఫోగ్యామ్యలో, నూవెనీరియం వంటి సుఖవ్యాధులతో ప్రాణం మీదికి తెచ్చుకొంటున్నారు. పాతరోగాలు మటుమాయం చేయడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే, సెక్స్ విశృంఖలంగావడంవల్ల కొత్త రోగాలు పుట్టుకొస్తున్నాయి. భయంకరమైన, ప్రాణాంతకమైన ఎయిడ్స్ రోగం ఆ కోవలోదే !

లైంగిక వ్యాధులు

సిఫిలిస్ గానోరియా. సుఖ వ్యాధులలో ప్రధానమైనవి. లైంగిక వ్యాధులు మర్మావయవాలపైన మొదలవుతాయి. సిఫిలిస్, గానోరియావంటి లైంగికవ్యాధులు ఇతర అవయవాలకి కూడా వ్యాపిస్తాయి. రోగి వాడిన గుడ్డలద్వారా, రోగులను పరీక్షించడంలో అజాగ్రత్త వల్ల కూడా లైంగిక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. గర్భవతుల నుండి సిఫిలిస్ సూక్ష్మజీవి గర్భస్థ శిశువులో ప్రవేశించి వ్యాధి కలగజేయవచ్చు.

సిఫిలిస్

సంభోగ సమయంలో మర్మావయవపు చర్మం ద్వారా సిఫిలిస్ వ్యాధి క్రిములు ఒకరి నుండి మరొకరిలోకి ప్రవేశిస్తాయి. ఒకోసారి పెదవుల ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశించి రక్తప్రసారం ద్వారా శరీరమంతా వ్యాపిస్తాయి. సూక్ష్మజీవులు శరీరంలో ప్రవేశించిన 3–4 వారాల తర్వాత ఒక పుండు ఏర్పడుతుంది. దీన్ని కొరుకు పుండు అంటారు. ఈ పుండు అడుగున చాలా గట్టిగా ఉంటుంది. నొప్పి ఏమీ ఉండదు. ఏ చికిత్స అవసరం లేకుండానే అది కొన్ని రోజులలో తగ్గిపోతుంది. ఇది సిఫిలిస్ అంటువ్యాధి మొదటి దశ.

10–12 వారాల తర్వాత రెండవదశ ప్రారంభమవుతుంది. చర్మం మీదపొక్కులు, నోటిలో పూతలేదా పుండ్లు, కీళ్ళనొప్పులు, లింపుగ్రంధుల వాపు కలుగుతాయి, ఇవి కొన్నాళ్లు వస్తూపోతూ ఉంటాయి. ఆ తర్వాత 2–5 సంవత్సరాలపాటు ఏ లక్షణాలు కన్పించవు. 5 సంవత్సరాల తర్వాత మూడవ దశలో వ్రణాలు ఎముకలవాపు, గుండెజబ్బు, మెదడువ్యాధి, పక్షవాతము వంటి తీవ్ర పరిణామాలు కలుగుతాయి.

ఈ రోగం వ్యాధి గ్రస్తుల్లో సెక్స్ సహచర్యం వల్ల వస్తుంది. ఈ వ్యాధి లైంగిక చర్య అనంతరం 4 నుంచి 6 వారాలలోపు వస్తుంది. అశ్రద్ధ చేసి అక్రమ సెక్స్ వ్యవహారాలు కొనసాగిస్తే శరీరంలోని అన్ని అవయవాలకు పాకే ప్రమాదం ఉంది. ముద్దులు పెట్టుకోవడం ద్వారా కూడా ఈ వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు. ఈ వ్యాధి సోకి చికిత్స పొందని స్త్రీలలో, వ్యాధి క్రిములు గర్భంలో ప్రవేశించి శిశువులకు సోకి అనేక అవలక్షణాలు కలిగించవచ్చు. గర్భంలోనే శిశువు మరణం కూడా సంభవిస్తుంది.

గానోరియా (శగరోగము)

ఇది మూత్రనాళపు శోధం కలిగిస్తుంది. చీముకారడం, మూత్రం విడిచేటప్పుడు మంట వంటివి ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణాలు. దీర్ఘకాలిక స్త్రీ రోగులలో అండవాహికల శోధం వల్ల వంధత్వం సంభవించవచ్చు. గర్భిణీ స్త్రీలలో ఈ వ్యాధి ఉంటే ప్రసవకాలంలో అది శిశువుకు సోకివారికి కళ్ల కలక వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. ఈ వ్యాధి నివారణకుగాను శిశువు పుట్టగానే కళ్లు శుభ్రంచేసి యాంటీబయాటిక్ చుక్కలు కళ్లలో వేస్తారు. మర్మావయవాల నుండి వచ్చే చీమును పరీక్షించడం ద్వారా ఈ వ్యాధి నిర్ణయం చేయవచ్చు.

లైంగిక సంబంధాల వల్ల, విచ్చలవిడి వ్యభిచారం వల్ల ఈ రోగం సంక్రమిస్తుంది. సెక్స్ ప్రక్రియ జరిగిన మూడు నుంచి ఆరురోజులలోపు జబ్బువున్న లైంగిక భాగస్వామినుంచి రెండవవారికి ఇది వ్యాపిస్తుంది. మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు విపరీతమైన నొప్పి, మంటతో పాటు జననావయం నుంచి చీము, రక్తం వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వున్న స్త్రీలకు పుట్టే బిడ్డలకు కీళ్ళ జబ్బు వస్తుంది. సెక్స్ సుఖం కోసం బరితెగించడం వల్ల ఇది మనిషిని రోగగ్రస్తుని చేయడమే కాదు, సెక్స్ సామర్థ్యాన్ని నిర్వీర్యం చేస్తుంది.

షాంక్రాయిడ్ రోగం

ఈ వ్యాధివల్ల జననావయాల ప్రాంతం పుళ్లతో నిండిపోతుంది. వాటి నుంచి రక్తం, చీము నిరంతరం స్రవిస్తూ వుంటాయి. భరించలేని బాధను కలిగిస్తాయి. గజ్జల్లో బిళ్లలు ఏర్పడతాయి. ఈ వ్యాధి కాలంలో మనిషి సెక్స్ ప్రక్రియ కొనసాగించలేడు. ఒక్కోసందర్భంలో అది శాశ్వతం కూడా అవుతుంది. అతడు లేక ఆమె ఎవరితో లైంగిక చర్యలో పాల్గొన్న వారందరికీ చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది.

ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే దేశంలోని యువతీయువకుల్లో 25 నుంచి 50 శాతం మంది ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఈ వ్యాధులకు గురయ్యారని వైద్య సర్వేల్లో వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా పట్టణ ప్రాంతాలలో ఈ వ్యాధులు విజృంభిస్తున్నాయి.

సవాయి రోగము

లైంగిక సంపర్కం ద్వారా సవాయి రొగం వస్తుంది. "ట్రిపోనీమా పాలిడం" అనే క్రిమి ఈ వ్యాధికి కారణం. ఈ వ్యాధి కనపడగానే మందులు వాడకపోతే ఈ వ్యాధి ప్రమాధకరంగా మారుతుంది. వ్యాధి ఈ క్రిమి శరీరంలోకి ప్రవేశించిన 9 నుండి 90 రోజులలోగా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. మొదటి లక్షణం పుండు. మర్మావయాల మీద, ప్రధానంగా పురుషులకి అంగం చివర ఎక్కడైనా సరే ఒకటి గానీ, అరుదుగా రెండు గానీ పుండ్లు ఏర్పడతాయి.

మహిళలలో సవాయి రోగం

సవాయి వ్యాధి సోకిన స్త్రీలకి రెండు కన్నా ఎక్కువ పుండ్లు (5 లేక 6 దాకా ఏర్పడవచ్చు). ఇవి చింత గింజ ఆకారంలో గానీ, చొక్కాగుండీల్లా గానీ వుండి గట్టిగా అదే పరిమాణంలో వుంటాయి. మర్మావయాల మీద పుండు వచ్చినప్పుడు గజ్జల్లో కూడా లింపు గడ్డలు రావచ్చు. వైద్యం చేసినా చేయకపోయినా 2 నుండి 4 వారాల మధ్య పుండ్లు మానిపోతాయి. వైద్యం చేస్తే ఒకటి రెండు వారాల్లో తగ్గిపోతుంది. స్త్రీలలో తెల్లమైల, పచ్చులమైల అవుతూ లోదుస్తులమీద మరకలుండవచ్చు.

వైద్యం చేయించకపోతే ఆరునెలల లోపల తగ్గిపోయినట్లు, భ్రమ కలుగుతుంది, తామెక్కువ బాధలు పడకపోయినా ఇతరులకు ఆ రోగాన్ని అంటించగలరు. కురుపురు చికిత్స లేకుండా వాటంతంటవే తగ్గిపోయినట్లు కనిపించినా, వ్యాధి శరీరమంతటా వ్యాపిస్తునే వుంటుంది. స్త్రీ యోనిలో కురుపు వున్నప్పుడు అమెకసలు తెలియక పోవచ్చు కూడా. ఈమెతో లైంగిక సంబంధమున్న వ్యక్తులకు ఈ జబ్బు వస్తుంది. రెండు సంవత్సరములలోపు వ్యాధి ఎప్పుడు బయటపడినా, దాన్ని తొలి దశ క్రిందే భావిస్తారు.

హోమోసెక్స్‌వాలిటి

పురుషుడు పురుషునితోను, స్త్రీ, స్త్రీతోనూ లైంగికసంపర్కం జరపడం ఈ దురాచారం పాశ్చాత్య సమాజంలో చోటు చేసుకున్నది. స్త్రీలు స్త్రీలతో జరిపే లైంగిక క్రియకు లెస్బియనిజం అనే పేరు కూడా కొత్తగా వాడుకలోకి వచ్చినది. హోమోసెక్స్‌వాలిటీలో ఒక పురుషుడు మరొక పురుషుని ఆసనంను యోనిగా ఉపయోగిస్తాడు. ఈ లైంగిక క్రియను సోడోమి అంటారు. ఒకే వ్యక్తిలో స్త్రీ, పురుష లక్షణములు రెండును గోచరించడం. అట్టి వ్యక్తిని కొజ్జా (యూనక్) అంటారు.

లైంగిక వ్యాధుల నివారణ

1. ప్రతిరోగి వ్యాధి నయమయ్యే వరకు పూర్తి చికిత్స పొందేటట్లు చూడవలె. ఇందువల్ల అతని వ్యాధి నిర్మూలించబడటవేు కాక, ఇతరులకు వ్యాధి సంక్రమించకుండా అరికట్టివచ్చు. చికిత్స సమయంలో రోగి సంభోగించకూడదు; స్రావాలను జాగ్రత్తగా సంక్రమ నిరోధం చేయవలె.
2. మహిళలలో సుఖవ్యాధులను గురించిన ఆరోగ్యవిజ్ఞానాన్ని ప్రభోదించాలి. సుఖవ్యాధుల కారణాలు, వాటి తొలి లక్షణాలు, చికిత్స, నివారణ పద్ధతులను తెలియజెప్పడం ద్వారా అపార్థాలను తొలగించవచ్చు.
3. కుటుంబాల నుండి చాలా ఎడబాటై ఉండేవారు ఎక్కువగా సుఖవ్యాధులకు లోనవుతుంటారు. ప్రధానంగా అటువంటి మహిళలకు ఆరోగ్యవిజ్ఞానమేగాక, రక్తపరీక్ష, చికిత్సా సదుపాయాలను కలిగించాలి. గర్భవతులందరికీ సిఫిలిస్‌కు సంబంధించిన రక్తపరీక్ష చేయడం ద్వారా, గుప్తంగా ఉన్న వ్యాధికి చికిత్సచేసి, గర్భస్థశిశువును కాపాడవచ్చు. వివాహేతర లైంగికసంపర్కాలను అరికట్టడం ద్వారా సుఖవ్యాధులను నిరోదించవచ్చు.
4. ప్రతిరోగికి సుఖ వ్యాధి ఇంకొక వ్యాధిగ్రస్తుని నుండి సోకి ఉంటుంది. జాగ్రత్తగా పరిశోధించడం ద్వారా రోగికి వ్యాధి ఎవరినుండి సంక్రమించిందో, ఈ రోగి నుంచి ఇంకెవరెవరికి సంక్రమించి ఉండవచ్చో కనుక్కొని వారికి కూడా చికిత్స చేయాలి. ఇలా సంపర్కం ఉన్న వాళ్లని కనుక్కునేందుకు శిక్షణ పొందిన సాంఘిక కార్యకర్తలు సహాయపడతారు. రోగి భార్యను లేదా భర్తను కూడా పరీక్షించి తగిన చికిత్స ఇవ్వవలెను.
5. లైంగిక సంపర్కం తర్వాత మర్మాంగాలను సబ్బు, నీటితో శుభ్రపరచుకోవడం ద్వారా, సంభోగమప్పుడు రబ్బరు తొడుగు(నిరోధ్) ఉపయోగించడం ద్వారా కొంతవరకు సుఖ వ్యాధులను నిరోధించవచ్చు.

చిడుము వ్యాధి ముఖ్య లక్షణాలు

దురద, చిడుము వ్యాధుల బాధ రాత్రిపూట హెచ్చుగా ఉంటుంది అరచేతులు, వేళ్ల మధ్య చర్మం, మణికట్టు, మోచేతులు, చంకలు, స్తనాలు, బొడ్డు, పిరుదులు, మర్మాంగాలపైన చర్మంలో బొరియలు ఉంటాయి. పిల్లలలో మెడమీద, ముఖంమీద, అరికాళ్లలో కూడా ఉంటాయి.

ఎయిడ్స్... ఎయిడ్స్... ఎయిడ్స్ !!!

అంటువ్యాధులు, ఇతర రోగాల నుంచి మనకు మన శరీరంలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ రక్షణ కల్పిస్తుంది. ఈ వ్యవస్థను సమూలంగా ధ్వంసం చేసే ప్రమాదకరమైన వైరస్ శరీరంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. శరీరంలోని తెల్ల రక్త కణాలను పూర్తిగా హరించే ఈ వైరస్ పేరే హ్యూమన్ ఇమ్యునో డెఫిషియెన్సీ వైరస్ (హెచ్.ఐ.వి.)!

హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ అంటే ఆవ్యక్తికి సంబంధిత వైరస్ సోకిందన్నమాట. ఇది సోకిన తర్వాత ఆరు నెలల కాలం నుంచి పదేళ్లు, అంతకుమించి కూడా 'ఎయిడ్స్' లక్షణాలు అంతగా కనిపించకపోవచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో హెచ్. ఐ.వి. పాజిటివ్ కనిపించాక ఎయిడ్స్ గా మారడానికి ఎనిమిదేళ్లు పట్టవచ్చు. అంతవరకు ఆ వ్యక్తి బాగానే కనిపించవచ్చు. హెచ్. ఐ. వి సోకిన ఆరు వారాల నుంచి 3 నెలల తర్వాతే హెచ్. ఐ.వి. ని గుర్తించడం సాధ్యం అవుతుంది.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి ఎలా వస్తుంది ?

హెచ్.ఐ.వి. కలిగి ఉన్న రక్తం ద్వారా, లైంగిక సమయంలో స్రవించే ద్రవాల ద్వారా ఎయిడ్స్ వ్యాపిస్తుంది. ఎయిడ్స్ రోగితో లైంగిక సంపర్కం వల్ల, అసహజ పద్ధతుల్లో జరిగే శారీరక కలయిక ద్వారా, రక్తమార్పిడి ద్వారా, పరిశుభ్రంగా లేని సిరంజులు తదితరాల ద్వారా తల్లినుంచి గర్భస్థ శిశువుకు ఇది వ్యాపిస్తుంది. తల్లిగర్భంలో ఉన్న పిల్లలు చివరి మూడు నెలల కాలంలో ఈ రోగానికి బలయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువ.

ఎలా రక్షించుకోవడం ?

భార్యాభర్తలు ఒకరిపట్ల మరొకరు విశ్వాసంగా ఉండడమే అన్నిటికీ మంచిది. సంతానం అవసరం లేనప్పుడు సాధ్యమైనంతవరకు కండోమ్స్ వాడడం శ్రేయస్కరం. సూదులు, సిరంజులు తదితరాలను బాగా స్టెరిల్ చేశాకే వాడాలి. రక్తం అవసరం అయిన ప్రతిసారీ దాన్ని పరీక్షించాకే ఉపయోగించాలి. హెచ్. ఐ.వి. పాజిటివ్‌గా ఉంటే మాత్రం గర్భం ధరించకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

నూటికి తొంబై కేసులలో తల్లి ద్వారానే పిల్లలకు ఎయిడ్స్ సోకుతోందని తెలుస్తోంది. ప్రసవ సమయంలో, దానికి ముందు, తర్వాత కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాపించే వీలుంది. మిగతా పది శాతం కేసులలో రక్తమార్పిడి, పిల్లల్లో సహజ, అసహజ లైంగిక ప్రవృత్తుల ద్వారా ఎయిడ్స్ వ్యాప్తి చెందుతోంది. తల్లిదండ్రుల ఆలనాపాలనా కరవై నగరాల్లో అనాథలుగా మారే వీధిబాలలు అధిక సంఖ్యలో ఈ వ్యాధి బారిన పడటం ఆందోళన కలిగిస్తోంది. ఎయిడ్స్ భూతం ఉనికిని చాటుకున్న దరిమిలా నేటివరకు దేశ వ్యాప్తంగా 38 లక్షల మంది చిన్నారులు దాని ధాటికి బలైపోయారు.

హెచ్.ఐ.వి. కనుగొనడం ఎలా ?

చాలా కాలం వరకు 'ఎలీసా' పరీక్ష ద్వారా దీన్ని కనుగొనేవారు. ప్రస్తుతం 'ఇ.ఎస్.ఆర్' పరీక్ష చేస్తున్నారు. లాలాజలాన్ని పరీక్షించడం, ఫింగర్ ప్రిక్ టెస్టుల ద్వారా హెచ్. ఐ.వి. సోకిందీ లేనిదీ గుర్తిస్తారు. అయితే హెచ్. ఐ.వి. సోకిందో లేదో కనీసం మూడు 'ఎలీసా' పరీక్షలు నిర్వహించి వెస్టర్న్ బ్లాట్ పరీక్ష చేశాకే నిర్ధరిస్తారు.

పిల్లల్లో ఎయిడ్స్ !

యువతీ యువకులు, వయసులో పెద్దవారికీ ఎయిడ్స్ వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కానీ పిల్లలకు ఈ ప్రమాదం తక్కువని ఇటీవలివరకు భావించేవారు. కానీ పిల్లలకే ప్రమాదం ఎక్కువని గణాంకాలు తెలియజేస్తున్నాయి. కారణం ఎమిటని చూస్తే- గర్భవతులయ్యే వయసులో ఉన్న స్త్రీలకు ఎయిడ్స్ సోకుతుండడంవల్ల, ఫలితంగా వారి సంతానం ఎయిడ్స్ బారిన పడుతోంది. వీరితోపాటు అనాధ పిల్లలు, వీధిబాలలకు కూడా ఎయిడ్స్ ప్రమాదం ఎక్కువే !

గర్భస్థ శిశువులకూ ఎయిడ్స్ !

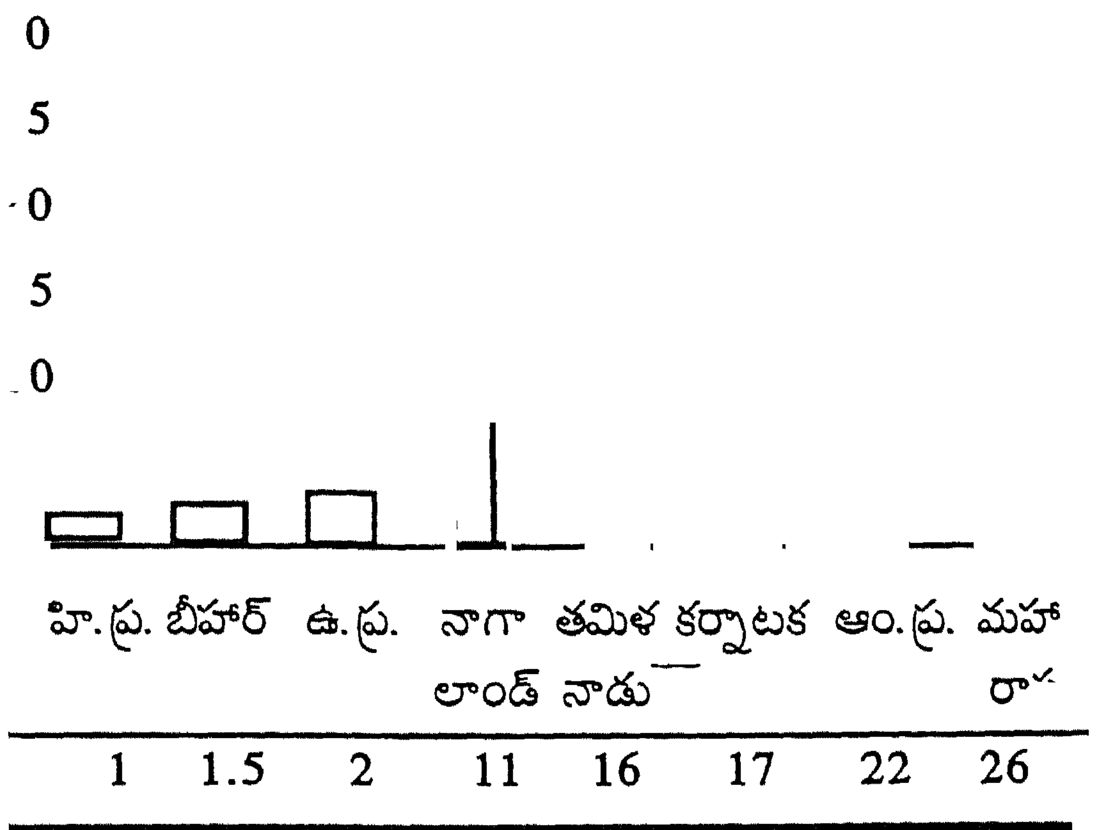
మన దేశంలోనే ఎయిడ్స్ వ్యాధి వేగంగా వ్యాపిస్తుందని పరిశీలనలు వెల్లడిస్తున్నాయి. కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వశాఖకు చెందిన జాతీయ ఎయిడ్స్ నియంత్రణా సంస్థ (నాకో) అంచనాల ప్రకారం మనదేశంలోని మొత్తం గర్భిణుల్లో ఒక శాతం మంది వ్యాధికి గురవుతున్నారు ! మహారాష్ట్ర, తమిళనాడు, కర్ణాటక, మణిపూర్ రాష్ట్రాల్లో వ్యాధిగ్రస్తులు ఎక్కువగా ఉన్నారు. వ్యాధికి గురైన గర్భిణి వల్ల శిశువుకు వ్యాధి సోకడానికి అధిక శాతం అవకాశాలు ఉన్నాయి. హెచ్.ఐ.వి. వైరస్ శరీరంలో ఉండే ద్రవాల్లోనే జీవించడం వల్ల గర్భంలోని శిశువుకు వ్యాధి సోకే అవకాశాలు ఎక్కువ. హెచ్.ఐ.వి. క్రిములు ఉన్న ద్రావకాన్ని పోసినా వైరస్ వెంటనే మరణిస్తుందని వైద్య వర్గాలు అంటున్నాయి.

గర్భంలోని ద్రవాల్లోనే బిడ్డ ఉండడం వల్ల అవి శిశువులోకి ప్రవేశించడానికి అవకాశాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దేశంలో ఏటా 2.50 కోట్ల ప్రసవాలు జరుగుతున్నాయి. వ్యాధికి గురైన వారి వల్ల ఏర్పడుతున్న చిక్కులకు తోడు పుట్టుకతోనే ఎయిడ్స్‌తో పుడుతున్న వారి వల్ల మరిన్ని సమస్యలు ఎదురవుతున్నాయి. 'నాకో' అంచనాల ప్రకారం చూసినా ఏడాది మొత్తం మీద జరిగే ప్రసవాల్లో ఒక శాతం ప్రసవాల్లో జన్మించిన శిశువులకు వ్యాధి సోకినా కనీసం 2.50 లక్షల మంది ఎయిడ్స్‌తో జన్మించే అవకాశం ఉంటుంది. అంటే ఏటా రెండున్నర లక్షల మంది ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులు జనాభాలో చేరుతున్నారని అర్థం.

ఎయిడ్స్ ఫలితంగా ఎన్నో సమస్యలు ఏర్పడనున్నాయి. ఎయిడ్స్‌కు గురైన శిశువులకు చికిత్స చేయడానికి ప్రత్యేక ఆసుపత్రులు ఏర్పాటు చేయాల్సిన పరిస్థితి తలెత్తవచ్చు. వారి వల్ల ఇతరలకు ఎలాంటి ప్రమాదం జరగకుండా చూసుకోవాలి. అయితే ఇది ఎయిడ్స్‌కు గురైన వారి గురించి తెలిసినప్పుడే సాధ్యం. చాలా మంది మహిళలకు వ్యాధిపట్ల సరైన అవగాహన లేకపోవడం, దాని తీవ్రత తెలియకపోవడం తదితర కారణాల వల్ల వారికి పుట్టే శిశువులకు వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలియడం కూడా కష్టమే.

ఎయిడ్స్ 'వ్యాధి మాకే కదా ఉంది! పిల్లలకు సంక్రమించకపోవచ్చులే' అన్న ఆలోచనలో వారు సంతానోత్పత్తికి ప్రయత్నిస్తే దానివల్ల కూడా ఎయిడ్స్‌కు గురైన శిశువులు జన్మించే అవకాశం ఉంది.

లైంగిక వ్యాధుల చికిత్సా కేంద్రాలకు వచ్చేవారిలో హెచ్.ఐ.వి./ ఎయిడ్స్ ప్రాబల్యం (1998)



ఏయే వయస్సులో ఎంతమందికి ఎయిడ్స్ వ్యాధి సోకింది:

వయస్సు	శాతం
0–14	4%
15–29	44%
30–45	45%
46పైన	7%

ఎయిడ్స్ ఏ విధంగా వ్యాపిస్తుంది :

విచ్చలవిడి వ్యభిచారం	74.15%
రక్తమార్పిడి	7.05%
మితిమీరిన మందులు మత్తు ఇంజక్షన్లు	7.3%
స్వలింగసంపర్కం	0.58%
ఇతరాలు	10.92%

వారిలో ఎందరు బతుకుతారో చెప్పలేం. కాని బతికి ఉన్నంతకాలం వారి వల్ల మరొకరికి ప్రమాదం తప్పదు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి గ్రస్తులంతా సమాజంలో కలిసిపోతే సమాజానికి జరిగే కీడు అంతా ఇంతా కాదు. ఇంతేకాక వ్యాధికి గురైనట్లు తెలుసుకున్న వారంతా జాగ్రత్తగా ఉంటారనుకోలేం. వీరు కూడా తగిన జాగ్రత్తలు లేకుండా సంతానోత్పత్తికి ప్రయత్నిస్తే సమాజానికి ఎంతో కీడు జరిగే అవకాశం ఉంది. ఎయిడ్స్‌కు గురైన వారి సంఖ్య ఏటా క్రమంగా పెరుగుతూ ఉంటే క్రమంగా సమాజంలో ఎయిడ్స్ రోగుల సంఖ్య ప్రమాదకర స్థాయికి చేరే అవకాశం ఉంది.

ఎయిడ్స్ సోకకుండా జాగ్రత్తలు

తల్లినుంచి బిడ్డకు ఎయిడ్స్ సోకకుండా ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి? అంటే ప్రసవానికి ముందుకొన్ని గంటల నుంచి కూడా గర్భస్థ శిశువు చుట్టూ ఉన్న పలుచని పొరమెంబ్రేన్ చీలకుండా జాగ్రత్తపడాలి. గర్భవతికి 'ఎ' విటమిన్ లోపం లేకుండా చూడాలి. 'ఎ' విటమిన్ శరీరానికి పుష్కలంగా అందితే హెచ్. ఐ.వి. పాజిటివ్ అయినా బిడ్డ ఆ ప్రమాదం నుంచి గట్టెక్కే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఈ వ్యాధులు, రక్తమార్పిడి చేసుకున్నవారిలోనూ పరిశుభ్రత పాటించకుండా డ్రగ్స్ ఇంజెక్షన్లు చేసుకున్నవారిలోనూ కూడా గమనించడం జరిగింది.

ఎయిడ్స్ వ్యాధికి కారకమైన రెండు తరగతుల వైరస్ క్రిములను కనిపెట్టడం జరిగింది. ఈ క్రిములకు హెచ్.ఐ.వి.1, హెచ్. ఐ.వి -2 అని పేర్లు పెట్టారు. ఈ వైరస్ పూర్తిపేరు హ్యూమన్ ఇమ్యూనో డెఫిషియన్సీ వైరస్'. ఈ వైరస్ మూలంగా సంక్రమించగల వ్యాధి 'ఎక్వర్డ్ హ్యూమన్ ఇమ్యూనో డెఫిషియన్సీ సిండ్రోమ్'. ఈ వాధినే 'ఎయిడ్స్ అని సంక్షిప్తంగా చెప్పుకుంటాం. ఈ వైరస్ క్రిములు రక్షణ వ్యవస్థను హరిస్తాయి. గనుక ఆ వైరస్ క్రిములకు ఇమ్యూనో డెఫిషియన్సీ వైరస్ అని పేరు పెట్టడం జరిగింది. రక్త పరీక్షలలో హెచ్. ఐ.వి. 1 లేదా హెచ్. ఐ. వి.-2 వైరస్ క్రిములున్నంత మాత్రాన ఆ రోగిని 'ఎయిడ్స్' వ్యాదిగ్రస్తునిగా పరిగణించవలసిన అవసరం లేదు. ఈ వైరస్ క్రిములు శరీరంలో వున్నా ఏ బాధలు లేకుండా ఎన్నో సంవత్సరాలు జీవించే వారున్నారు.

ఎయిడ్స్ ముద్ర

రక్తంలో హెచ్.ఐ.వి. క్రిములుండడం, ఇమ్యున్ వ్యవస్థకు సంబంధించిన ప్రత్యేక తెల్లకణాల సంఖ్య ప్రత్యేక పరిమాణం కన్నా తగ్గిపోవటం, వారు ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాధులకు తేలికగా గురికావడం జరుగుతున్నట్లయితేనే ఆ రోగిని 'ఎయిడ్స్' వ్యాధిగ్రస్తుడిగా ముద్రవేయవలసి వుంటుంది. కేవలం ఎయిడ్స్ వైరస్‌లను గుర్తించినంత మాత్రాన ఎయిడ్స్ వైరస్‌లు వేరు, ఎయిడ్స్ వ్యాధి వేరు. ఈ వైరస్ కారణంగా ఇమ్యూన్ వ్యవస్థ కుంటుపడిన రోగులను మాత్రమే ఎయిడ్స్ రోగులంటాం. ఇమ్యూన్‌వ్యవస్థ వేరే ఇతర కారణాల మూలంగా దెబ్బతినవచ్చు. ఉదాహరణకు డయాబెటీస్ వారికి ఎయిడ్స్ ముద్రవేయం. ఒకరి నుంచి మరొకరికి హెచ్.ఐ.వి. వైరస్ సంక్రమించడానికి వైరస్ క్రిములున్నవారి శరీర ద్రవాలు రెండవ వ్యక్తి శరీర ద్రవాలతో కలవాల్సి వుంటుంది. రక్తం, పురుషుల ఇంద్రియం యోనిలోని స్రావాలు, పాలు, మెదడులోని సెరిబ్రో స్పయినల్ ఫ్లూయిడ్ ఈ ద్రవాలన్నిటిలోనూ వైరస్ క్రిములుండవచ్చు.

మామూలుగా ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తారు. ఇది వ్యాధి లక్షణ రహిత దశగా చెప్పుకోవచ్చు. లక్షణరహితంపై ఎన్నో ప్రయోగాలు జరపడం జరిగింది. ఈ దశ అందరిలో ఒకే విధంగా కన్పించదు. కొంతమందిలో చాలాకాలం వరకూ ఏ లక్షణాలూ కనిపించవు. లక్షణరహిత దశలను 'లేటెంట్ పీరియడ్' అని కూడా వ్యవహరిస్తారు. ఈ పీరియడ్ ముఖ్యంగా మూడు అంశాలపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఆ వ్యక్తి ఇమ్యూన్ వ్యవస్థ శక్తి సామర్థ్యాలు మొదటిది. ఆ వ్యక్తికి ఏరకంగా వైరస్ క్రిములకు గురికావడం జరిగింది అన్నది రెండో అంశం. ఆ వ్యక్తికి ఎంతమేరకు వైరస్ క్రిములు సంక్రమించడం జరిగింది అనేది మూడోది. అయితే ఏ లక్షణాలూ పైకి కనిపించకపోయినా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురైన వారిలో ఇమ్యూన్ వ్యవస్థకు సంబంధించిన ప్రత్యేక తెల్లకణాలు సంఖ్య క్రమక్రమంగా తగ్గిపోతుంది.

ఎయిడ్స్ వ్యాధి లక్షణాలు

ప్రత్యేక తెల్లకణాలు, టి – హెల్పర్ కణాలు కొంతమేరకు తగ్గిన తరువాత ఎయిడ్స్ వ్యాధి లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. మామూలుగా టి హెల్పర్ కణాలు 800 నుంచి 1200 దాకా వుంటాయి. ఈ సంఖ్య 200 కన్నా తక్కువైనట్లయితే లక్షణాలు వ్యక్తం గావడం జరుగుతుంది. ఈ రోగుల్లో ప్రపథమంగా కన్పించే లక్షణం నాలుక మీద తెల్లటి పొరగా కనిపించే పాచి. ఈ పాచి గొంతు, దవడలపై కూడా కనిపిస్తుంది. కొందరు కాపోసీసార్కోమా వ్యాధికి గురికావచ్చు.

ఎయిడ్స్ వ్యాధిని ప్రాణాంతక వ్యాధిగా ప్రతివారూ పరిగణించడం కద్దు. అయినా ఎయిడ్స్ వ్యాధి ముద్ర వారు కొంతమంది పదమూడు సంవత్సరాల పాటు బ్రతకగలిగారు. కొంతమంది మాత్రం త్వరలోనే చనిపోవడం జరిగింది. ఎయిడ్స్ గురైన వారిలో యువకులు పెద్దవారికన్నా హెచ్చుకాలం జీవించి వుంటారు. జాతి రీత్యా తెల్లవారు, నల్లజాతి వారికన్న ఎక్కువకాలం బతికి వుంటారు.

పురుషులు, స్త్రీలకన్నా ఎక్కువకాలం జీవిస్తున్నట్లు గుర్తించడం జరిగింది. ఎయిడ్స్ వ్యాధి జాబితాలో 26 రకాల వ్యాధులు చేరివున్నాయి. హెచ్.ఐ.వి. వైరస్ క్రిములు, ఎయిడ్స్ వ్యాధి వివరాలపట్ల సరైన అవగాహన అవసరం. వైరస్ వున్నంత మాత్రాన గాక, పై వ్యాధిలక్షణాలు కూడా కనిపించి, రక్తంలో ప్రత్యేక తెల్లకణాల సంఖ్య 200 కన్నా తగ్గిన కేసులనే ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులుగా నిర్ధరించాలని అమెరికా ఆరోగ్య సంస్థ అభిప్రాయపడింది. వైరస్ క్రిములతో బాటు తెల్ల రక్తకణాల సంఖ్య తగ్గడం ఎయిడ్స్ వ్యాధిగ్రస్తులలో ప్రధానాంశాలు.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మరణ మృదంగం మోగిస్తున్న ఎయిడ్స్-హెచ్ ఐ వి !

999 సంవత్సరంలో కొత్తగా హెచ్ ఐవి సోకిన రోగులు	పెద్దలు మహిళలు పిల్లలు	47 లక్షలు 23 లక్షలు 6 లక్షలు
హెచ్ ఐ వి, ఎయిడ్స్ వ్యాధి కల్గి ఉన్న మొత్తం (1999)	పెద్దలు మహిళలు పిల్లలు	343 లక్షలు 157 లక్షలు 13 లక్షలు
999లో ఎయిడ్స్‌తో మరణించిన మొత్తం	పెద్దలు మహిళలు పిల్లలు	23 లక్షలు 12 లక్షలు 5 లక్షలు
ఎయిడ్స్ వ్యాధి కనుగొన్నప్పటి నుంచి ఇప్పటి వరకు మరణించిన మొత్తం	పెద్దలు మహిళలు పిల్లలు	150 లక్షలు 77 లక్షలు 38 లక్షలు

ఎయిడ్స్ వ్యాప్తి

1. ఎయిడ్స్ వైరస్ కలిగివున్న వ్యక్తితో సంభోగంలో పాల్గొనటం.
2. ఎయిడ్స్ వైరస్‌గల రక్తాన్ని లేదా రక్తపదార్థాలని స్వీకరించటం,
3. ఎయిడ్స్ వైరస్ వున్న వారికి వాడిన సిరెంజ్‌లు, సూదులు, ఇతర ఆపరేషను సామాగ్రి సరిగ్గా ఉడికించకుండా ఇతరులకి వాడటం.
4. ఎయిడ్స్ వైరస్ సోకిన స్త్రీలు గర్భం ధరిస్తే పుట్టేబిడ్డకు వ్యాధి రావటం.

ఎయిడ్స్ ఎవరికి రాదు ?

ఎయిడ్స్ వ్యాప్తి గురించి సరయిన అవగాహన లేక చాలా మంది భయపడ్తూ వుంటారు. గాలి, నీరు, ఆహారం, వంటపాత్రలు, బట్టలు, ఈగలు, దోమలు, నల్లులు మొదలైన వాటి ద్వారా ఎయిడ్స్ రాదు. ఎయిడ్స్ రోగులతో మాట్లాడటం, తాకటం, కలిసిమెలిసి సన్నితంగా తిరగడం, చేతిలో చేయి కలపటం, కౌగలించుకోవటం వలన కూడా రోగం రాదు.

తుమ్మినా, దగ్గినా రోగం ఇతరులకి వస్తుందనే దానికి ఆధారాలు లేవు. టాయిలెట్ ద్వారా రాదు. కలిసి ఆటలాడితే రాదు. కండోమ్స్ లాంటివి వాడుతూ , జాగ్రత్తలు తీసుకునే వారికి కూడా రాదు.

ఎయిడ్స్ గురించి తెలుసుకోండి.

నిరోధ్‌ల వాడకం ప్రోత్సాహించండి. పరస్పర నమ్మకం వుండే లైంగిక సంబంధాలను మాత్రమే ఉంచుకోవాలి. లైంగిక భాగస్వాములు పెరిగే కొద్దీ జబ్బు వచ్చే అవకాశం పెరుగుతుంది. భాగస్వాములు ఎంత తగ్గితే ఆ మేరకు జబ్బు వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుంది. లైంగిక కార్యకలాపాల్లోకాలక్షేపం వెతుక్కునేవారు చివరకు తమ నిండు జీవితాలను ఎయిడ్స్‌కి సమర్పించాల్సి రావచ్చు. విశృంఖల లైంగిక అలవాట్లు ప్రమాదకరం. స్వలింగ సంపర్కం కూడా ఆవిధంగా హానికరమే.

రక్తదానం పొందాల్సిన అవసరం ఎప్పుడో ఒకప్పుడు రావచ్చు. తాము తీసుకునే రక్తము ఖచ్చితంగా ఎయిడ్స్ క్రిమి లేనిదని తెలియటం అవసరం. రక్తపదార్థాలు దిగుమతి కూడా చేసుకుంటుంటాము. అవి ఎయిడ్స్ వైరస్ రహితమని స్పష్టంగా తెలియటం అవసరం. అత్యవసరం అయితేనే రక్తం మార్పిడి చేయించుకోవాలి. ఆరోగ్యవంతులు స్వచ్ఛందంగా రక్తదానం చేయటాన్ని ప్రోత్సహించాలి.

శుద్ధి చేసిన దూది, సిరెంజ్, ఇతర పరికరాలు మాత్రమే ఉపయోగించాలి. విచక్షణా రహితంగా సూదులను వేయించుకోవటం మంచిది కాదు. ఎయిడ్స్ రోగులకు ఆపరేషన్లు చేయాల్సి వస్తే డాక్టర్లు జాగ్రత్తగా వుండాలి. ధూమ, మద్య పానాలు, మాదక ద్రవ్యాలు ఎయిడ్స వ్యాధిని త్వరగా బహిర్గతం కావటానికి దోహదపడతాయి. ఈ దురలవాట్లన్నీ శరీరంలోని రోగ నిరోధక వ్యవస్థను బలహీనపరుస్తాయి.

ప్రచారాస్త్రంతో ఎయిడ్స్ వ్యాధి పై సమరం

ఆఫ్రికా సరసన ఇండియా !

భారతదేశంలో ప్రప్రథమంగా 1986లో మద్రాస్‌లో మొట్టమొదటి ఎయిడ్స్ కేసు బయటపడింది. చూస్తూ ఉండగానే రెడ్‌లైట్ ప్రాంతాలను, దారిపక్క ధాబాలను దాటి మధ్యతరగతి, సనాతన కుటుంబాలకు వ్యాపించింది ఎయిడ్స్ మహమ్మారి. ఈ రోజు ప్రత్యేకంగా హైరిస్క్ గ్రూప్ అంటూ ఏమీలేదు. సమాజంలో అన్ని వర్గాలూ ఎయిడ్స్ బాధితులే. యూనిసెఫ్ అంచనా ప్రకారం భారతదేశంలో ఇప్పటికే 35 లక్షల నుంచి 40 లక్షల మందికి హెచ్.ఐ.వి. సోకింది. మరికొన్ని సంవత్సరాల్లో ఎయిడ్స్ తన విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది. కొన్ని లక్షల కుటుంబాలు విచ్ఛిన్నం అయిపోతాయి. యుద్ధప్రాతిపదికన ఎయిడ్స్ వ్యాప్తిని నిరోధించకపోతే భారతదేశం కూడా ఆఫ్రికా దేశాల సరసన చేరడం ఖాయం. ఇప్పటికే ఆఫ్రికాలోని కొన్ని దేశాలలో మొత్తం జనాభాలో 30 శాతం మందికి హెచ్.ఐ.వి. సోకింది.

ప్రచారమే శరణ్యం

ఎయిడ్స్ వ్యాప్తిని నిరోధించాలంటే ప్రచారం ఒక్కటే మార్గం. వ్యాధి వ్యాప్తి తీవ్రతపట్ల అన్ని వర్గాల ప్రజల్లో అవగాహన కల్పించడమే ! రోజురోజుకు పెరుగుతున్నటువంటి ఎయిడ్స్ కేసులే సాక్ష్యం. నిరక్షరాస్యుల్లో ఎయిడ్స్ పట్ల అవగాహన కల్పించలేకపోయామంటే సరిపెట్టుకోవచ్చు. కాని విద్యావంతులైన యువతరం కూడా ఈ భయంకర వ్యాధి బారిన పడుతుండటమేమిటి ? ఎయిడ్స్ వ్యాప్తి తీవ్రత పట్ల ఏమాత్రం అవగాహన ఉన్నా సెక్స్ కోర్కెలు తీర్చుకోవడానికి వేశ్యల వద్దకు వెళ్లడంకాదు కదా, 'పరాయి స్త్రీతో సంపర్కం' అన్న ఆలోచన చేయడానికి కూడా సాహసించరు.

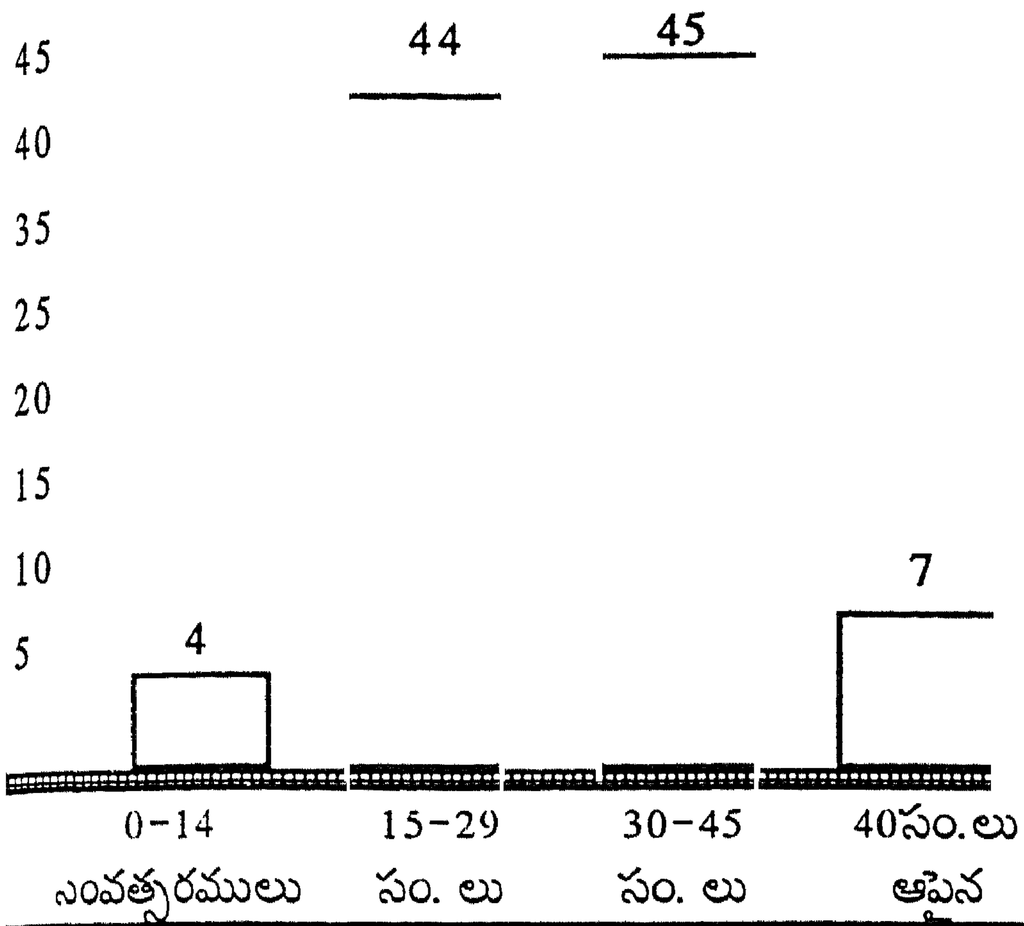
ప్రచారమే మార్పులు

ప్రజల్ని చైతన్యవంతం చేయాలంటే ఇప్పుడనుసరిస్తున్న ప్రచార విధానాల్ని పూర్తిగా మార్చాలి. శక్తిమంతమైన సినీ మీడియాను, ఎలక్ట్రానిక్ మీడియాను ఉపయోగించుకోవాలి. బహుళ జనాదరణ ఉన్న సినీనటులతో ఎయిడ్స్ మీద షార్ట్ ఫిల్మ్ తీసి సినిమా థియేటర్లలో సినిమాకు ముందు ప్రదర్శించేటట్లు చూడాలి. టి.వి.లో కూడా విస్తృత ప్రచారం కలిపచాలి. లైంగిక సంబంధాల తరవాత రక్తమార్పిడి కూడా ఎయిడ్స్ వ్యాప్తికి కారణమవుతుంది. పదిశాతం కేసులు రక్త మార్పిడి కారణంగా వ్యాపించినవే. ప్రస్తుతం రక్తమార్పిడి ముందు చేసే పరీక్షలు ఒకవేళ రక్తంలో హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తరవాత కొన్ని నెలల వరకు రక్తంలోకి యాంటీబాడీలు విడుదలకావు. యాంటీబాడీలు విడుదల అయితే తప్ప ప్రస్తుతం చేస్తున్న పరీక్షలు హెచ్.ఐ.వి.ని గుర్తించలేవు. ఈలోపు ఆ రక్తాన్ని హెచ్.ఐ.వి. లేదుకదా అని ఎవరికయినా ఎక్కించినట్లయితే వారికి హెచ్.ఐ.వి. సోకుతుంది. ఇప్పుడు చేస్తున్న ప్రతి రక్తమార్పిడి కూడా రిస్క్‌తో కూడుకున్నదే. ఈ ప్రమాదాన్ని నివారించడానికి ప్రతి బ్లడ్‌బ్యాంక్‌లోను, ప్రతి డాయాగ్నోస్టిక్ లాబ్‌లోను హెచ్.ఐ.వి.ని విండోపిరియడ్‌లో కనుక్కొనే న్యూక్లియిస్ యాసిడ్ టెస్టును ప్రవేశపెట్టాలి.

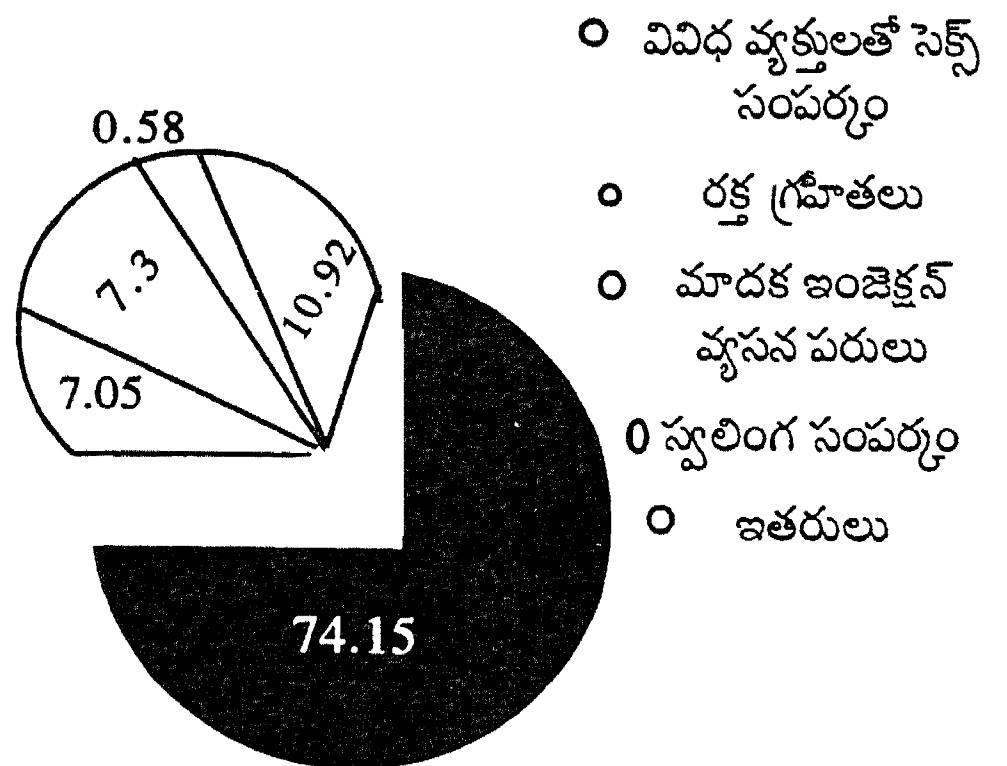
పెళ్లికి ముందే ఎయిడ్స్ పరీక్ష

ఎయిడ్స్‌ను కేవలం ఒక వైద్యపరమయిన సమస్యగా కాకుండా సామాజిక సమస్యగా గుర్తించాలి. అత్యంత దారుణమయిన విషయం ఏమిటంటే పెళ్లికి ముందే హెచ్.ఐ.వి అంతర్గతంగా ఉన్న యువకులకు తెలియక అమాయకులయిన యువతులనిచ్చి పెళ్లిళ్లు చేస్తున్నారు. పెళ్లి అయిన తరవాత మొదటి కాన్పు సమయంలో ఈ విషయం బయటపడుతున్నది. పుట్టుకతోనే బిడ్డ కూడా హెచ్.ఐ.వి.ని మోసుకొస్తుంది. ఎవరికి హెచ్.ఐ.వి. ఉందో ఎవరికి లేదో ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో అంచనా వేయడం కష్టం. పెళ్లికి ముందు భాగస్వాములిద్దరికి హెచ్.ఐ.వి. పరీక్షలను తప్పనిసరి చేసే చట్టాన్ని రూపొందించాలి. ఇటువంటి చట్టం ఆవశ్యకతను గురించి ప్రభుత్వం విస్తృతంగా ప్రచారం చెయ్యాలి. అప్పుడు ఎయిడ్స్ ప్రతి కుటుంబంలోను ఒక టాపిక్ అవుతుంది. ఎయిడ్స్ వ్యాధి గురించి ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకునే అవకాశం కల్పిస్తుంది చట్టం. ఇప్పటివరకు ఎయిడ్స్ వ్యాప్తిని నిరోధించే ఏ ప్రయత్నమూ ఇవ్వని ఫలితాన్ని చట్టం ఇస్తుంది. కొంతమంది తమకు హెచ్.ఐ.వి. ఉందని తెలియక పెళ్లిళ్లు చేసుకొంటుంటే మరికొంతమంది హెచ్.ఐ.వి. ఉందని తెలిసే చేసుకుంటున్నారు. ఈ పరిస్థితిని నివారించి ఏ తప్పుచేయని అమాయకులను ఎయిడ్సుకు బలయిపోకుండా రక్షించాలి. అలాగే హెచ్.ఐ.వి. పేషెంట్లు కూడా తమ జీవితాన్ని ఒంటరిగా బతకనవసరం లేకుండా మరొక హెచ్.ఐ.వి. పేషంట్‌ని పెళ్లిచేసుకొనేలా ప్రోత్సహించాలి. దీనికిగాను ఎయిడ్స్ క్లబ్స్‌ను ప్రారంభించి పేషెంట్లను సభ్యులుగా చేర్పించవచ్చు. ఎయిడ్స్

యొదశల వారీగా గుర్తించబడిన ఎయిడ్స్ బాధితులు



హెచ్.ఐ.వి. సోకడానికి మూలాధారాలు



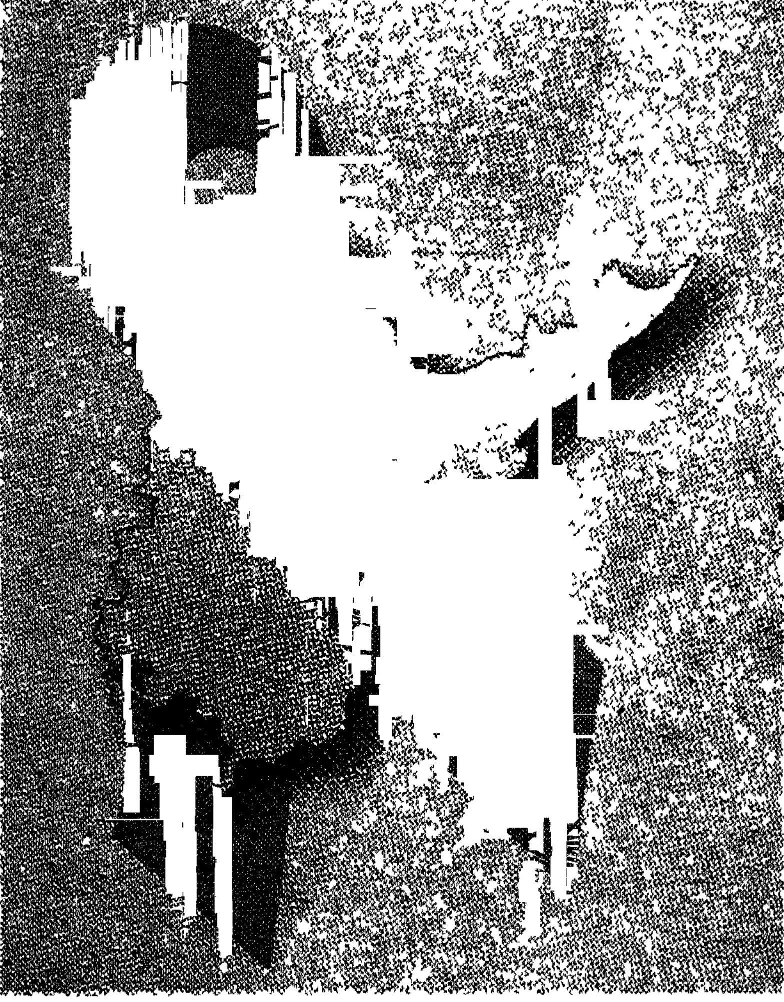
క్లబ్‌సుభ్యలుగా ఉన్నవారికి మాత్రం కావాలనుకున్నవారికి ఒకరి వివరాలను మరొకరికి ఇచ్చి, హెచ్.ఐ.వి. సోకిన వ్యక్తుల మధ్య వివాహాలను ప్రోత్సహించవచ్చు. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల హెచ్.ఐ.వి.పేషంట్లకు న్యాయం చేసినట్లవుతుంది. అమాయకులను హెచ్.ఐ.వి. బారినుండి రక్షించినట్లవుతుంది. కాని ఇప్పటికీ చాలామందికి తమలో హెచ్.ఐ.వి. అంతర్గతంగా ఆందన్న విషయం తెలియదు. తెలియక కొంతమంది, తెలిసి కొంతమంది హెచ్.ఐ.వి. వాహకులుగా మారి ఎయిడ్స్‌ను చాపకింద నీరులా వ్యాపింపచేస్తున్నారు.

ఎయిడ్స్ చట్టాలు అవశ్యం

సాధారణ పరిస్థితుల్లో సగటు పెళ్లికూతురి తండ్రి కాబేయే అల్లుడికి హెచ్.ఐ.వి. పరీక్ష చేయిస్తానని అడగలేడు. చట్టం అంటూ ఉంటే హెచ్.ఐ.వి. ఉన్నదా లేదా అనే విషయాన్ని నిర్ధారించుకునే అవకాశం ఏర్పడుతుంది. ఇక పెళ్లి అయిన తరవాత భర్త హెచ్.ఐ.వి. అంటించుకొని భార్యకు సంక్రమింపచేస్తే చేసేదేమిటనేది మరో ప్రశ్న. అలాగని పెళ్లికి ముందే హెచ్.ఐ.వి. పేషంట్ అయిన యువకుడికి అమాయకురాలయిన యువతినిచ్చి పెల్లిచేయడం మానవత్వం కాదుకదా! ఈ పరిస్థితిని ఏమయినాసరే నివారించవలసిందే... ఇటువంటి చట్టాన్ని ప్రభుత్వం ఎప్పుడో చేసి ఉండాల్సింది.

వియత్నాం హెచ్.ఐ.వి. ఉన్న పేషంట్లను రెస్టారెంట్లు, హెల్త్‌కేర్ సెంటర్లు, బ్యూటీసెలూన్ల వంటి చోట్ల పనిచేయడాన్ని నిషేధించింది. అలాగే సింగపూర్‌లో మొన్నటివరకు హెచ్.ఐ.వి. సోకిన విదేశీయులను దేశం నుండి నిర్బంధంగా పంపించే చట్టాన్ని అమలుపరిచారు. ఎయిడ్స్ వ్యాప్తిని నిరోధించటానికి ముందుగానే ప్రయత్నించాలే తప్ప హెచ్.ఐ.వి. సోకిన తరవాత ఎవరూ చేయగలిగేది ఏమీ వుండదు.

ఎయిడ్స్ వ్యాప్తికి కారకులయిన వేశ్యలందరికీ కూడా ఆ వ్యాధి ఎంత ప్రమాదకరమైనదో అర్థమయ్యేటట్లు చెప్పాల్సిన అవసరముంది. ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి కల్పించి వాళ్లు ఆ వృత్తి మానేట్లు చేయాలి. నూటికి 90 శాతం మంది వేశ్యలు పూటగడవకే వృత్తి చేస్తున్నారు. ఎయిడ్స్ వైద్యం పేరుతో కొంతమంది స్వార్థపరులు పూర్తి చికిత్స ఉందని మోసంచేసి డబ్బు సంపాదిస్తున్నారు. మందు లేకపోయినప్పటికీ, రోగులను తప్పుదోవపట్టించడమే కాకుండా యువతలో ఎయిడ్స్‌కు మందు ఉందిలే అన్న భావాన్ని కలిగిస్తున్నారు. అందువల్ల కొందరు విచ్చలవిడిగా ప్రవర్తించే అవకాశం ఉంది. ఇటువంటి ప్రకటనలను ఈ మధ్యనే ముంబాయి హైకోర్టు తాత్కాలికంగా నిషేధిస్తూ ఉత్తర్వులను కూడా జారీ చేసింది. ఇటువంటి నకిలీ బూటకపు వైద్యుల మీద కూడా తగిన చర్యలు చేపట్టడం అవసరం.



విజన్ 2002

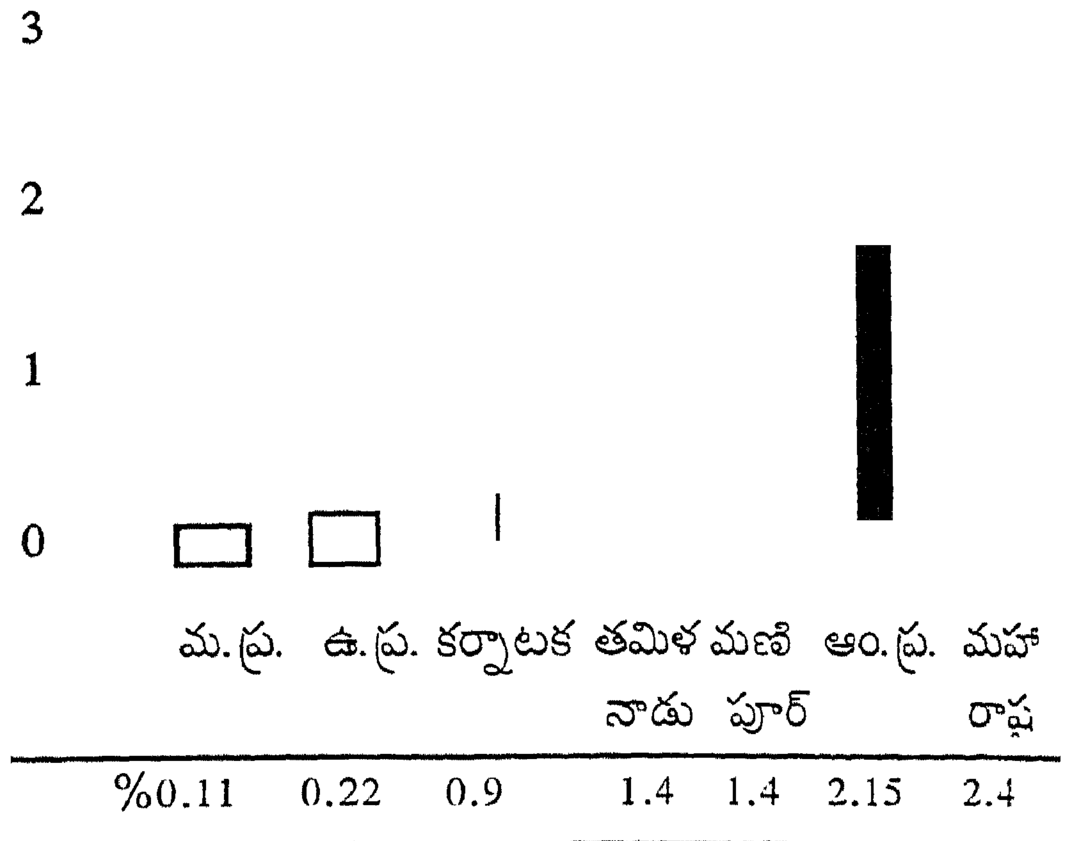
- ★ ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో హెచ్. ఐ. వి. / ఎంయిడ్స్ వ్యాపించకుండా అరికట్టు
- ★ వ్యాధి సోకిన వారికి, బాధితులకు కౌన్సిలింగ్ సేవలు అందించుట.
- ★ హెచ్. ఐ. వి./ ఎయిడ్స్ వ్యాప్తి నిరోధించుటలో దీర్ఘకాలిక ప్రాతిపదికన ఆంధ్రప్రదేశ్ సామర్థ్యాన్ని పటిష్టం చేయుట.

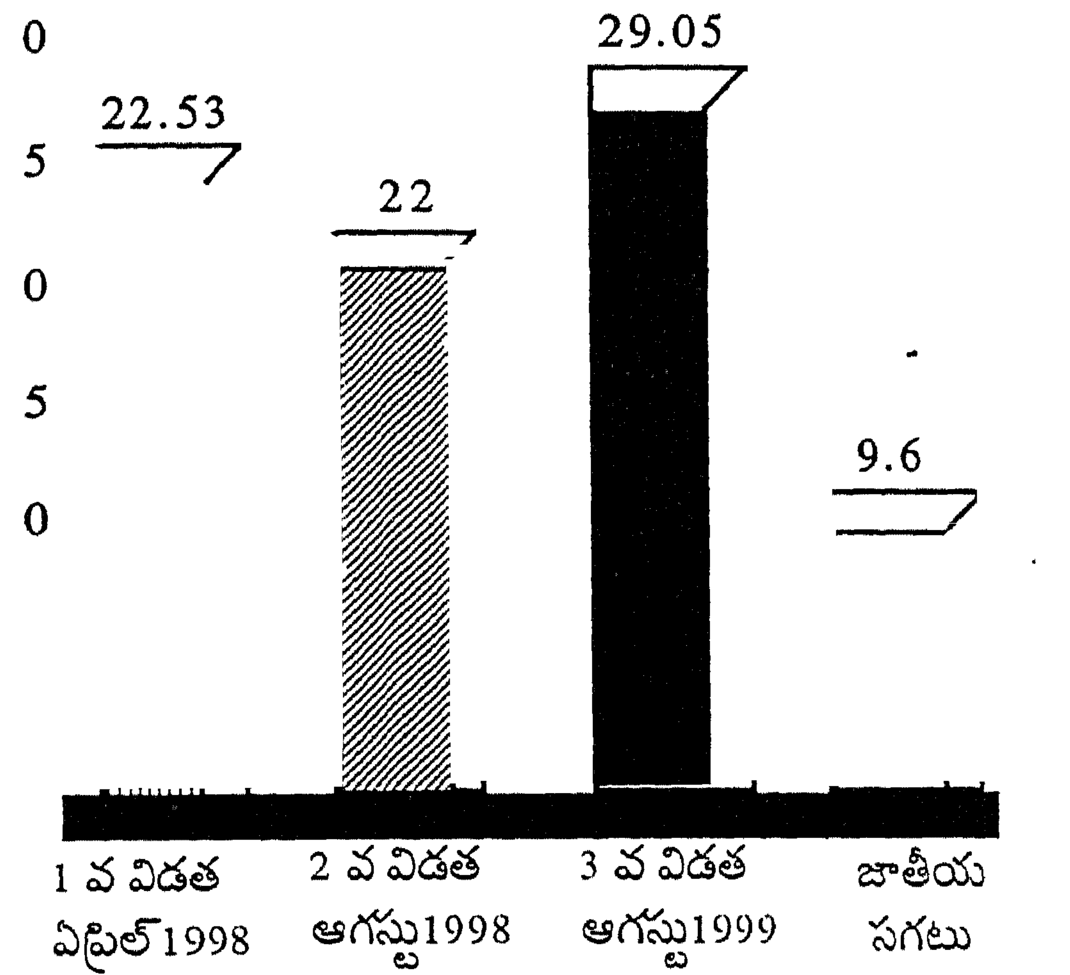
అంశాలు

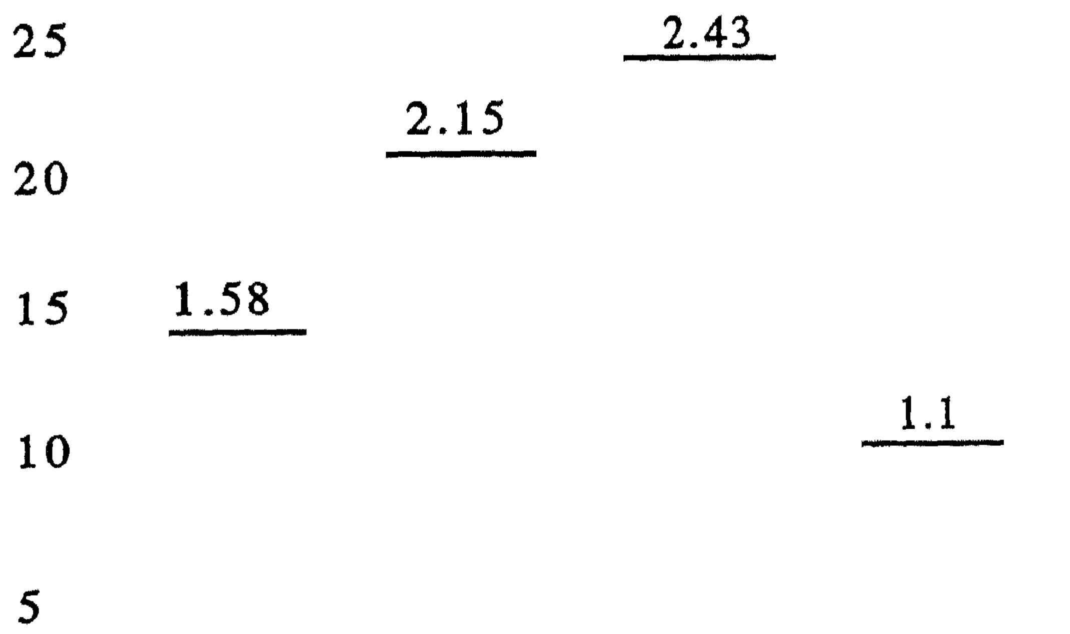
- ★ వ్యాధి సోకే ప్రమాదం తీవ్రంగా ఉన్న వర్గాలలో ఒకరి నుండి ఒకరికి వ్యాపించడాన్ని అరికట్టడం.
- ★ వ్యాధి సోకే ప్రమాదం అంతగా లేని వర్గాలలో ఒకరి నుండి ఒకరికి వ్యాపించడాన్ని అరికట్టడం.
- ★ సామూహిక విధానంలో తక్కువ ఖర్చుతో సంరక్షణా సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించడం.
- ★ కార్యక్రమం పటిష్టత.
- ★ వివిధ రంగాలలో పరస్పర సహకారం మరియు సమన్వయం

హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ కేసుల గుర్తింపుకై 3 పరిశీలనా పద్ధతులు

- ★ లైంగిక వ్యాధుల (ఎస్.టి.డి.) క్లినిక్‌కు వచ్చే వారు
- ★ ప్రసవించనున్న మహిళలు.
- ★ బ్లడ్ బ్యాంకులలో చేయు పరీక్షలు







వ్యూహాత్మక చర్య

రాష్ట్రంలో ముమ్మరంగా అవగాహన పెంపుదల ఆవశ్యకత

క్రియాశీలక అంశాలు

- ★ జన్మభూమి ద్వారా అవగాహన.
- ★ నిరోధ్ (కండోమ్) ల వినియోగం పట్ల అవగాహన పెంపుదల.
- ★ ఆరోగ్య సంరక్షణ విషయాలపై మహిళా బృందాలు, యూత్ క్లబ్బులు, యుక్తవయస్సు బాలికలు, బడికెళ్ళని యువజనులు, ఎన్. యస్.యస్. మొదలైన వారితో రాష్ట్ర స్థాయి, జిల్లా స్థాయి సంస్థల ఏర్పాటు.
- ★ జాతీయ కుటుంబ ఆరోగ్య అవగాహనా ప్రచారంతో విలీనపరచడం.
- ★ డ్వాక్రా, డ్వాక్వా, మహిళా పొదుపు సంఘాలు, వనసంరక్షణా సమితి, నీటి వినియోగదారుల సంఘం, గ్రామ విద్యా సంఘం, సి.యం.ఇ.వై. తల్లుల కమిటీలు మొదలైన స్వయం సేవక బృందాలతో కలసి లక్ష్యసాధనకు కృషి చేయడం.
- ★ పంచాయితీరాజ్ సంస్థల శిక్షణాంశాలలో యీ అంశాన్ని పొందుపరచడం.
- ★ మొక్కలు నాటడం, రెయిన్ వాటర్ హార్వెస్టింగ్ మాదిరిగానే ఎయిడ్స్ నివారణకు కూడా అన్ని డిపార్ట్మెంట్‌ల సహాయాన్ని అర్థించడం.
- ★ బ్లడ్ బ్యాంకులకు, స్వచ్ఛంద రక్త పరీక్ష కేంద్రాలకు మద్దతు.
- ★ అన్ని మద్యవిక్రయ దుకాణాల వద్ద ఎయిడ్స్ పై సందేశాల ప్రదర్శన.
- ★ ప్రభుత్వేతర సంస్థలు, సామాజిక సంస్థల శక్తి సామర్థ్యాల పెంపుదల.
- ★ అన్ని పారిశ్రామికసంస్థలచే ఒక బిజినెస్ కన్సోర్టియం ఏర్పాటు.
- ★ ఆరోగ్య సంరక్షణాంశాలు, వివాహ వయస్సు, ఎయిడ్స్ గూర్చి ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో, గ్రామస్థాయిలో యుక్తవయసు బాలికలకు సలహా సంప్రదింపుల ఏర్పాటు.
- ★ ఎయిడ్స్ పై అన్ని పాఠశాలల్లో, కళాశాలల్లోనూ వక్తృత్వ మరియు వ్యాస రచన పోటీలు.
- ★ ''యుక్తవయస్కుల ఆరోగ్య సమస్యల'' పై పాఠ్యాంశాన్ని ఉన్నత పాఠశాల విద్యా బోధనలో చేర్చడం.

1) స్వయం సహాయక గ్రూపులకు

2) ప్రధానోపాధ్యాయులు / అధ్యాపకులకు

3) ఆర్.ఎం.పి.లు. ఎల్.ఎం.పి.లు, దేశీ వైద్యులు, నాటు వైద్యులకు

4) ప్రాథమిక ఆరోగ్య సలహా సంఘాలు, గ్రామీణ ఆరోగ్య సంఘాలకు.

5) శాసనసభ్యులు, పార్లమెంట్‌సభ్యులు, ఇతరత్రా ఎన్నికైన ప్రతినిధులకు అవగాహనా కార్యక్రమాల్ని నిర్వహించడం.

మీడియా ప్రచారం

- ★ ప్రజాదరణ పొందిన భారతీయ పాప్ సింగర్లు, సినీ నటులచే వీడియో, ఆడియో కేసెట్‌ల ద్వారా మరియు ఆకాశవాణి ద్వారా ప్రచారం.
- ★ లైంగిక వ్యాధులు/హెచ్.ఐ.వి./ఎయిడ్స్ నిరోధానికి, నివారణకు ముద్రణా మాధ్యమం ద్వారా సరైన నిర్దిష్ట లక్ష్యాలతో సందేశాలకు రూపకల్పన.
- ★ అన్ని ప్రచార మాధ్యమాల ఎడిటర్‌లను సమావేశపరచి, అన్ని ప్రముఖ దిన పత్రికల మొదటి పేజీలలో హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ వాస్తవ గాథలతో వార్తల ప్రచురణకు సమ్మతి పొందడం.
- ★ అవగాహన పెంపుదలకు రేడియో, టెలివిజన్, వార్తా పత్రికలను విస్తృతంగా వినియోగం.

ప్రభుత్వేతరస్వచ్ఛందసంస్థల సామర్థ్యం పెంపుదల

క్రియాశీలక అంశాలు :

- ★ వ్యాధి వ్యాపించే ప్రమాదం తీవ్రంగా వున్న ప్రదేశాలను గుర్తించి, నివారణ కార్యక్రమాలను అంచనా వేయడం.
- ★ సెక్సువర్కర్లని, వీధి పిల్లలను, మురికి వాడల నివాసితులను, ఖైదీలను, మాదకద్రవ్యాల వ్యసనపరులలో వ్యాధివ్యాప్తి అరికట్టుటకు ప్రభుత్వేతర సంస్థలు పనిచేయడం.
- ★ లైంగికవ్యాధుల చికిత్సా కేంద్రాలకు మద్దతు నివ్వడం.
- ★ నిరోధ్ (కండోమ్)ల విస్తృత వాడకం/ సర్వత్రా విక్రయం.
- ★ ఆరోగ్య-అంగన్‌వాడీ కార్యకర్తల, ఎఎన్ఎంల కృషితో ప్రభుత్వేతర సంస్థల కృషిని విలీన పరచి, స్త్రీలకు, యుక్తవయస్సు బాలికలకు అవగాహన కల్పన.
- ★ అన్ని మతాల పెద్దల సహకారంతో సమాజంలో

అవగాహన పెంపుదల.

- ★ ఎఎన్ఎంలకు అంగన్‌వాడి కార్యకర్తలకు లైంగిక వ్యాధుల, సిండ్రోమిక్ చికిత్సల విషయంలో సాధికారిక శిక్షణ నివ్వడం.

నిరంతర ప్రభావం చూపే లక్ష్యాకతో చర్యలు

- ★ బొగ్గుగని కార్మికులు, ఓడరేవు కార్మికులు, ఉక్కుకర్మాగార కార్మికులు, ఇతర భారీ పారిశ్రామిక సంస్థలలో పనిచేసే వారిలో వ్యాధి నిరోధ ఆవశ్యకత గూర్చి స్ఫూర్తిని అవగాహనను కల్పించేందుకు విధిగా యాజమాన్యాల ప్రమేయం.
- ★ డ్వాక్రా గ్రూపుల నుండి ఎంపికైన వాలంటీర్లకి శిక్షణ నిచ్చి ఇంటింటా ప్రచారం.
- ★ పట్టణ ప్రాంతాల్లోని లింక్ వాలంటీర్ల ద్వారా అవగాహనా కార్యక్రమాల అమలు.

''వ్యాధిసోకే ప్రమాద తీవ్రత'' అరికట్టుటకై ప్రవర్తనలో మార్పు సాధించడం

క్రియాశీలక అంశాలు

- ★ ప్రవర్తనలో మార్పు పరిశీలన పై అధ్యయనం.
- ★ సంతానోత్పత్తి దశలోని వయోవర్గాలలో నిర్దిష్ట లక్ష్యంతో ప్రవర్తనలో మార్పుకై కృషి.
  - యుక్తవయస్సు బాలికలు
  - స్త్రీలు
  - బలహీన వర్గాలు
- ★ లైంగికవ్యాధులు, లైంగిక ఆరోగ్య విషయాల గురించి చర్చించేందుకు, లైంగిక వ్యాధుల చికిత్సా సేవలకు ''పల్స్'' విధానం (పల్స్‌పోలియో లాగా) ఆచరణ.

అపోహలను పోగొట్టటం, వివక్షతను ప్రతిఘటించడం

క్రియాశీలక అంశాలు

- ★ స్వచ్ఛంద రక్తపరీక్షలు, బ్లడ్‌బ్యాంకులు, ప్రసూతి కేంద్రాలలో సలహా సంప్రదింపుల ఏర్పాటు.
- ★ సలహా సంప్రదింపులు అందించేవారికి శిక్షణ.
- ★ సమాచారం, విద్య, కమ్యూనికేషన్‌లకు కట్టుదిట్టమైన వ్యూహరచన.
- ★ అపోహల తొలగింపు.
- ★ హెచ్. ఐ. వి. పాజిటివ్‌లపై మీడియా కార్యక్రమాలు.
- ★ కార్యాలయాలు, కర్మాగారాలు మొదలైన ప్రదేశాల్లో వివక్షతను తొలగింపు.
- ★ జిల్లాల్లో నోడల్ అధికార్ల కార్యాలయాల్లో టెలీ-కౌన్సిలింగ్.

సంరక్షణ, మద్ధతు ఆవశ్యకత

క్రియాశీలక అంశాలు

- ★ మద్ధతు సలహా సంప్రదింపుల కేంద్రాలను నిర్వహించడం.
- ★ హెచ్.ఐ.వి. పాజిటివ్ ల సంఘాలు/క్లబ్బులను ఏర్పాటు చేసి సామూహికంగా సంరక్షణ కేంద్రాల స్థాపనకు కృషి.

హెచ్.ఐ.వి. / ఎయిడ్స్ ఎలా వ్యాపించదు ....

- ✦ తినే ఆహారం, తాగే నీరు లేదా పీల్చే గాలి ద్వారా ఈ వ్యాది ఒకరి నుంచి ఇంకొకరికి రాదు.
- ✦ కలసి భోజనం చేయడం, కలసి నివాసం ఉండటం వలన ఈ వ్యాధి ఒకరి నుంచి మరొకరికి రాదు.
- ✦ దోమకాటు లేదా ఏ ఇతర కీటకాల ద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాపించదు.

హెచ్.ఐ. వి. /ఎయిడ్స్ సోకిన వారు ఏం చేయాలి?

- ✦ ఈ వ్యాధి సోకిన వారు కొన్ని ఖచ్చితమైన జాగ్రత్తలు,
- ✦ అలవాట్లు పాటిస్తే వ్యాధి వేగంగా ముదరకుండా చూసుకోవచ్చు.
- ✦ ఆందోళన పడకుండా, ప్రశాంతంగా ఉండటం,
- ✦ ధ్యానం, యోగాసనాలు చేయటం.
- ✦ వేళకు మంచి ఆహారం తీసుకోవటం, కనీసం శారీరక వ్యాయామం చేయటం.
- ✦ క్షయ, సుఖ వ్యాధులు మొదలగునవి రాకుండా పూర్తి జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం.
- ✦ ఈ వ్యాధి ఇతరులకు సోకకుండా ఉండటానికి సంభోగ సమయంలో (వ్యాధి సోకినది స్త్రీకైనా, పురుషునికైనా) మగవారు కండోమ్ (నిరోధ్)ను ఉపయోగించటం.

మహిళల్లో రక్తహీనత

ఊపిరితిత్తులలోని ప్రాణవాయువును అన్ని శరీర అవయవాలకు తీసుకు వెళ్లడం రక్తం నిర్వహించే ముఖ్యవిధి. మనం తినే ఆహారం శక్తిగా మారడానికి ఈ ప్రాణవాయువు ఎంతో అవసరం. ఈ ప్రాణవాయువును తమతో తీసుకుపోయేవి ఎర్రరక్తకణాలు. ఈ ఎర్రరక్తకణాలతో వుండే హిమోగ్లోబిన్‌లో ఇనుము, ప్రోటీన్లు వుంటాయి. ఈ ఇనుము, ప్రోటీన్లు ఆహారం నుంచే అందుతాయి. రక్తంలో ఈ హిమోగ్లోబిన్ అవసరమైన దానికన్నా తక్కువగా వుంటే దానినే రక్తహీనత అంటారు.

మామూలుగా మనం తినే ఆహారంలో ఇనుము చాలా తక్కువడా వుంటుంది. చేపలు, మాంసం, లివర్‌లో ఇనుము ఎక్కువగా వుంటుంది. శరీరం శాకాహార పదార్ధాల్లోని ఇనుము స్వీకరించకుండా కొన్ని పదార్థాలు అడ్డుగా నిలుస్తాయి. బహిష్టులో అధిక రక్తస్రావము,

కాన్పులలో పోయే రక్తం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడే అవకాశం వుంది. అలాగే ఆహారలేమి, అపరిశుభ్ర వాతావరణం కూడా రక్తహీనత కలిగిస్తాయి. మన దేశంలో 60 నుంచి 70 శాతం స్త్రీలు గర్భిణి సమయంలో రక్తహీనతకి లోనవుతారు. పనిలో ఆసక్తి తగ్గిపోవడం, త్వరగా అలసటకి గురవడం, నీరసం, కళ్లు తిరగడం, కళ్ల ముందు చీకటి పొరలు కమ్మడం, కీళ్లలో నొప్పులు, నడుము, భుజాల దగ్గర నొప్పి.

రక్తహీనత తీవ్రంగా వుంటే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. అది కొత్త సమస్యలు తెచ్చిపెడుతుంది. రక్తహీనత మరీ ఎక్కువగా వుంటే ఊపిరిపీల్చడం కూడా కష్టమైపోతుంది. దీనివల్ల ఒక్కోసారి గుండె ఆగిపోయే అపాయం కూడా తలెత్తవచ్చు. కాన్పులలో కన్నుమూసే స్త్రీలలో అధిక శాతం రక్తహీనతే కారణమవుతుంది.

ఇనుము ఎక్కువగా వుంటే ఆకుకూరలు, మాంసం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. శరీరం ఇనుము స్వీకరించడంలో తోడ్పడే విటమిన్–సి వుండే నిమ్మ, ఉసిరి, జామ పండ్లు తినడం మంచిది. అవసరాన్ని అనుసరించి ఐరన్ ఇంజెక్షన్లు తీసుకోవాలి. వక్కపొడి వాడకూడదు.

రక్తంలో ఎర్రరక్త కణాలు వుంటాయి. ఇవి రక్తానికి ఎర్రని రంగునిస్తాయి. రక్తకణాల లోపల హిమోగ్లోబిన్ అనే పదార్థం (ఇనుముకు సంబంధించి) వుంటుంది. దాని వలనే ఎర్రరక్త కణాలకు ఎర్రని రంగు వస్తోంది.

ఎముక లోపలి మజ్జలో ఎర్రరక్త కణాలు తయారవుతాయి. ఫోలిక్‌యాసిడ్ బి, విటమిన్‌లు తగినంతగా సరఫరా జరగనప్పుడు ఎముక లోపల మజ్జలో ఎర్రరక్త కణాల తయారీ మందగిస్తుంది. వివిధ ప్రోటీన్లు, విటమిన్ 'సి' , జింకు, రాగి వంటి ఖనిజాలు, మరికొన్ని ఇతర విటమిన్ల లోపం వలన కూడా రక్తహీనత ఏర్పడవచ్చు. అన్నింటి కన్నా ముఖ్యమైనది ఇనుము. ఇది తగినంతగా లేకపోతే రక్తం వృద్ధి పొందదు.

` నెలసరి సమయంలో అధికంగా రక్తస్రావంగా జరగడం వలన మహిళలలో 90 శాతం మంది రకహీనత బాధపెడ్తుంటుంది. కాన్పులు ఎక్కువగా జరగడం కూడా రకహీనతకు కారణమవుతుంది!! గాయాలు, పుళ్ళు, బొబ్బల వలన రక్తస్రావం అధికంగా రావడం కూడా రక్తహీనతకు ఒక కారణమే.

అమీబియాసిస్, రక్త విరేచనాలు తరచూ నీళ్ళ విరోచనాలు, పేగుపూత, కడుపులో మంట, గ్యాస్ట్రబుల్ వంటి వ్యాధులున్నవారు పోషక పదార్థాలున్న ఆహారం తీసుకున్నా అది శరీరానికి వంట పట్టక ఇనుము సరఫరా తగ్గిపోయి రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. ఎదిగే పిల్లలకు తగినంతగా 'ఐరన్' అందకపోవడం వలన వాళ్ళు ఎనీమిక్‌గా తయారవుతారు. పిల్లల్ని కూడా కేవలం పోతపాలతో పెంచడం వలన రక్తం తగినంత లేకుండా బలహీనంగా పెరుగుతారు. 100 మంది పిల్లల్లో కనీసం 25 మంది రక్తహీనతతో కనిపిస్తారు.

మహిళల్లో రక్తక్షీణత ఎక్కువ

మగవాళ్ళకన్నా మహిళలకు ఐరన్ అవసరం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఎందుకంటే మహిళలకు రోజూ 2.5 (ఎమ్‌జీ) వరకూ 'ఐరన్' ని శరీరం కోల్పోతుంది. ఇలా కోల్పోవడానికి వివిధ కారణాలున్నాయి. మగవాళ్లలో 0.5 నుంచి 1 యంజి వరకు మాత్రమే ఐరన్‌ని శరీరం కోల్పోతుంది.

మహిళలు ఆహారం ద్వారా తీసుకొనే ఐరన్ తక్కువగాను, కోల్పోయేది ఎక్కువగానూ వుంటుంది. అందుకే స్త్రీలలో రక్తహీనత ఎక్కువ. పళ్లలోంచి రక్తం కారే వ్యాధిని ''స్కర్వీ'' అంటారు. ఈ వ్యాధి వలన రక్తం ఎక్కువగా కోల్పోయి రక్తహీనత రావచ్చు. విటమిన్ 'సి' తగ్గటం వలన ఈ వ్యాధివస్తుంది. విటమిన్ 'సి' లేకపోతే రక్తం తయారీ తగ్గిపోయే ప్రమాదం ఉంది.

గర్భవతులు తగినంతగా 'ఐరన్' ను తీసుకొకపోతే వారికి పుట్టే పిల్లల్లో కూడా రక్తం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. ఇలాంటి పిల్లలు బరువు తక్కువగా వుంటారు. బలహీనంగా పెరుగుతారు.

కడుపులో పాములు రక్తహీనతకు అసలు కారణం ! పిల్లలు సరిగా అన్నం తినకపోవడం, బలహీనంగా వుడటం., సన్నగా చిక్కిపోవడం, రాత్రిపూట నిద్రలో పళ్ళు కొరకడం, విరోచన మార్గం దురద పెట్టి గొకమంటూ ఏడుస్తుంటారు. ఇవన్నీ పిల్లల కడుపులో పాములు పెరుగుతున్నాయనడానికి గుర్తులు! కడుపులో పాములు పెరగడం వలన రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది.

రక్తహీనత మహిళలలో కన్పించే కొన్ని లక్షణాలు :

రక్తహీనత వున్నవారు చాలా బలహీనంగా వుంటారు. శరీరం పాలిపోయివుంటుంది. నిస్సత్తువుగా, పెద్దజబ్బుతో బాధపడుతున్న వారిలా కన్పిస్తారు. కొంచెం దూరం నడచినా, నాలుగు మెట్లెక్కినా ఆయాసపడి రొప్పుతారు. గుండె దడదడలాడి పోతుంది. మనిషి నిలువెల్లా వణికిపోవడం జరుగుతుంది. చిన్నపాటి పనికే ఎక్కువగా అలసిపోవడం అనేది ఈ వ్యాధిలో ముఖ్యంగా గుర్తించదగిన లక్షణం. రక్తహీనత వున్న స్త్రీలలో వేడి ఎక్కువగా వుంటుంది. కాసింత వేడిచేసే ఆహారపదార్థాలు తింటే చాలు చాలా హైరానా పడిపోతారు.

కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ ఎక్కువగా వుంటుంది. వాటివలన రక్తం మరింతగా క్షీణిస్తుంది. రక్తం క్షీణించిన కొద్దీ గ్యాస్ట్రబుల్ బాధలు మరింత పెరుగుతాయి. గోళ్ళు పగిలిపోయినట్లుంటాయి. వెనక్కి వంగి చెంచా ఆకారంలో తయారవుతాయి. అజీర్తి, కడుపులో మంట, నోటిపూత, గొంతులో వుండబెట్టినట్లుండడం, గొంతు నొప్పి ఇవన్నీ రక్తక్షీణతలో తరచూ కన్పించే లక్షణాలు.

రక్తహీనతను అధిగమించడం ఎలా ?

▲ ప్రతి మనిషికీ, రోజుకి కనీసం 200 మి. గ్రా. ఇనుప ఖనిజం శరీరానికి అవసరం అవుతుందని అంచనా ! విటమిన్ బి1, విటమిన్ బి2, ఫోలిక్‌యాసిడ్, విటమిన్ 'సి' ఇవన్నీ కలిసి ఇనుప ఖనిజం శరీరానికి తగినంతగా అందేందుకు తోడ్పడతాయి.

▲ రక్తహీనత ఎక్కువగా వున్నవారు 'సి' విటమిన్ తగినంతగా తీసుకుంటే, ఆహార పదార్థాలలో వున్న ఇనుప ఖనిజం పేగుల ద్వారా రక్తంలోకి చేరేందుకు సి విటమిన్ బాగా తొడ్పడుతుంది. పిల్లలకూ, ఐరన్ విటమిన్లు అవసరం అవుతాయి. పిల్లల్లో రక్తక్షీణత వున్నప్పుడు మాంసకృత్తులు, ఐరన్ విటమిన్లు కలిగిన మందులు అందించడం అవసరం.

▲ అనుబంధ ఆహారం ఏమి వాడాలనే సందేహం వస్తుంటుంది. ICDS నిర్వాహకులను, లేదా డాక్టర్లను సంప్రదించి సరిపడిన దాన్ని పిల్లలకు వయసుని బట్టి తగినంత మోతాదులో అందించాలి.

పళ్ళు ఎక్కువగా తింటే రక్తహీనత తగ్గుతుంది

దానిమ్మ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, యాపిల్, సపోటా వంటి పళ్ళు - పళ్లరసాలు సాధ్యమైనంతమేర తీసుకుంటూవుంటే రక్తక్షీణత అదుపులోకి వస్తుంది. రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది.

అరటి కాయ, అరటిపండు, అరటి దుంప, అరటి పువ్వు, అరటి ఊచ వీటన్నింటికి రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే గుణం వుంది. రక్త స్రావానికి సంబంధించిన వ్యాధితో బాధపడేవారు అరటిని సద్వినియోగపరచుకోగలిగిన రక్తస్రావం త్వరగా తగ్గుతుంది. తద్వారా రక్తహీనత నయమౌతుంది.

చింత ఆకుతో చక్కటి రక్తవృద్ధి : రక్తవృద్ధి కోసం ఇనుము ను వాడకతప్పదు. కానీ చాలామందికి ఆధునిక వైద్య పద్ధతుల్లో ఇస్తున్న ఇనుము కలిసిన మందులు సరిపడవు. కడుపులో మంట, విరేచనాలు, మలబద్ధకం వాంతులు వంటి బాధలు కలుగుతుంటాయి. చింత చెట్టు ఆకును తీసుకోవడం వల్ల రక్తం వృద్ధి చెందుతుంది.

రక్తహీనతకు ప్రధాన కారణం

పోషకాహార లోపంతో బాధపడే మహిళలు మాత్రమే రక్తహీనత కు లోనవుతారని చాలా మంది భావిస్తారు. అనేక సందర్భాల్లో ఇది నిజమే. అయినా కొంతమంది మహిళలు మాత్రం అన్ని విధాలా ఆరోగ్యంగా వున్నా రక్తహీనతకు లోనయ్యే అవకాశాముంది. ఇటువంటి వ్యక్తుల్లో పోషకాహార లోపం వల్ల కలిగే ఇతర సమస్యల మాదిరిగా రక్త హీనతను గుర్తించడం కుదరకపోవచ్చు. ఎందుకంటే రక్తహీనతకు సంబంధించి ఇలాంటివారిలో ముందుగా ఎలాంటి లక్షణాలూ కనిపించవు.

రక్తహీనత బాగా తీవ్రమైనప్పుడు మహిళలలో కళ్లు తిరగడం, అలసట, అతినిద్ర, నీరసం తదితర లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. ఈ పరిస్థితుల్లో వివిధ రకాల అంటువ్యాధులకు లోనయ్యే అవకాశాలు అధికంగానే ఉంటాయి. ఐక్యరాజ్యసమితి అంచనాల ప్రకారం దాదాపు రెండువేల మిలియన్ల మంది రక్తహీనతతో బాధపడుతున్నారు. అయితే ఈ బాధితుల్లో ఎక్కువ మంది - మహిళలు, పిల్లలు కావడం గమనార్హం. దీనికి సంబంధించి వివిధ పరిశోధనలు కూడా నిర్వహించారు. వీటిలో ఒక ఆసక్తికరమైన విషయం వెల్లడైంది. అదేమిటంటే, ఉన్నత ఆదాయ వర్గాలకు చెందిన బాలికల్లో చాలావందిలో హెమోగ్లోబిన్ ఉండాల్సిన దానికన్నా చాలా తక్కువగా ఉన్నాయని తెల్సింది. ఇంతకూ అసలు ఈ రక్తహీనతకు కారణమేమిటి ? అంటే శరీరానికి తగినంత ఇనుము (ఐరన్) అందకపోవడం, లేదా శరీరం ఇనుమును అధికంగా నష్టపోవడం.

శరీరంలో ఇనుము నష్టపోవడమంటే ...

శరీరం ఇనుమును నష్టపోవడమంటే ? ఆహార పదార్థాల ద్వారా లభించే ఐరన్ శరీరంలో ఉండే టిష్యూల్లో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. కానీ చర్మం లేదా స్రవుల నుంచి బహిర్గతమయ్యే కొన్ని కణాల రూపేణా ఇనుమును నష్టపోయే అవకాశం ఉంది. ఈ విధంగా ప్రతిరోజూ దాదాపుగా 1 మి.గ్రా. ఐరన్ ను శరీరం కోల్పోతుంది. అదే రుతు సమయంలో అయితే మరొక మి.గ్రా. ఐరన్‌ను అదనంగా నష్టమయ్యే అవకాశం ఉంది. పురుషుల కంటే మహిళల్లోనే రక్తహీనత ఎక్కువగా కనిపించడానికి కారణమిదే. పురుషుల్లో రక్తహీనతకు గురయ్యే అవకాశాలు 30-50 శాతం ఉంటే మహిళల్లో 50-70 శాతంగా ఉంది. అదే - గర్భం ధరించిన స్త్రీలలో 70 శాతం కంటే ఎక్కువ మంది రక్తహీనతకు లోనవుతున్నారు.

ఐరన్ భర్తీ చేయడమెలా ?

ఐరన్ లోపమే రక్తహీనతకు ప్రధాన కారణం కాబట్టి, శరీరానికి తగినంత ఇనుము అందేలా జాగ్రత్త పడాలి. తీసుకునే ఆహారంలో ఐరన్ అధికంగా ఉండాలి. రెండు విధాలుగా ఆహార పదార్థాల నుంచి శరీరానికి అందే ఐరన్‌ఉంటుంది. చేపలు, మాంసం, పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తుల నుంచి లభించే ఇనుమును శరీరం త్వరగా గ్రహించుకోగలుగుతుంది. అదే కూరగాయలు, పప్పులు, గుడ్లు, గింజధాన్యాలు మొదలైన వాటి నుంచి లభ్యమయ్యే ఐరన్‌ని శరీరం అంత తొందరగా గ్రహించుకోలేదు. అందువల్ల ప్రత్యేకించి శాఖాహారులు - 'సి' విటమిన్‌ని కూడా అధికంగా తీసుకున్నట్లయితే శరీరం ఇనుముని సులభంగా గ్రహించుకోవడానికి అవకశం ఏర్పడుతుంది. ఆకుకూరలు వండేటప్పుడు వాటికి కొద్దిగా నిమ్మరసం చేర్చడం, భోజనానంతరం ఒక గ్లాసు నారింజ రసం తాగడం మొదలైనవి ఇందుకు దోహదం చేస్తుంది.

శాకాహారమూ ప్రధానమైనదే :

శాకాహారం ద్వారా లభించే ఐరన్‌ని శరీరం త్వరగా గ్రహించలేదన్నంత మాత్రాన - రక్తహీనతను నివారించడంలో శాకాహార పదార్థాలు పనిచేయవని అర్థం కాదు. అలాగే శాకాహారులే అధికంగా ఎనీమియాకు గురవుతారన్న విషయమూ నిజం కాదు. వాస్తవానికి తాజా కూరగాయలు, పళ్లు రక్తహీనతను అరికట్టడానికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి. బచ్చలి, తోటకూర, క్యారట్, బీట్‌రూట్, కొత్తిమీర వంటి పదార్థాలన్నీ ఈ కోవకు చెందేవే ! అందువల్ల రక్తహీనతను నివారించడంలో శాకాహారానికీ ప్రాముఖ్యం ఉన్నదన్న విషయాన్ని విస్మరించకూడదు.

మారుతున్న జీవనశైలి :

మారుతున్న ఆహారపుటలవాట్లు సైతం రక్తహీనతకు దారితీస్తున్నాయి. పిల్లలు, పెద్దలు అన్న భేదం లేకుండా ఎవరిని చూసినా రక్తహీనత కనిపిస్తుంది. ఒక విధంగా మారుతున్న జీవన విధానమే ఇందుకు కారణమనుకోవాలి. ఇంట్లో టిఫిన్‌తయారు చేసే తీరిక, ఓపిక నేటి ఆధునిక మహిళలకు ఉండడం లేదు. ఉదయం పూట కష్టపడి చపాతీలు చేసేదాని కంటే బ్రెడ్, జామ్ తింటే సరిపోతుందనుకుంటున్నారు. డబ్బు పోయినా - ఏమాత్రం శ్రమపడకుండానే రకరకాల వెరైటీలతో ఇంటిల్లిపాది అవసరాలనూ తీరుస్తుండడంతో ఈ సెంటర్లకు రోజు రోజుకీ ఆదరణ అధికమవుతోంది. ఈ క్రమంలో రక్తహీనతకు గురయ్యే అవకాశం ఉంది.



రక్తహీనత + కఠోర శ్రమ = ఆరోగ్యంపై సమ్మెట

రక్తపోటు (బి.పి)

వయస్సు పెరిగినకొద్దీ మహిళల్లో రక్తనాళాలు గట్టి పడటం ద్వారా సాగే గుణం పోతుంది. రక్తపోటు పెరుగుతుంది దీన్ని రక్తపోటు అంటారు. ఇతర అవయవాల్లో జబ్బు వున్నా దానివలన రక్తపోటు పెరుగుతుంది.

మూత్ర పిండాల జబ్బు, అడ్రినల్ గ్రంధుల జబ్బు, థైరాయిడ్ గ్రంధి జబ్బు, పిట్యూటరీ గ్రంధి జబ్బు, గుర్రపువాతం, కుటుంబ నియంత్రణ కోసం మందులు వాడటం వంటి కారణాల మూలంగా కూడా రక్తపోటు రావచ్చు.

రక్తపోటు లక్షణాలు

తలనొప్పి, చూపులో దోషాలు, అకస్మాత్తుగా వచ్చే కంటి చూపు దోషాల వలన రక్తపోటు కంటికి ఎక్కిందని గుర్తించాలి. అకస్మాత్తుగా శరీరంలో సగ భాగంగానీ, చేయో, కాలోగానీ, బలహీనం కావటం వలనా, పక్షవాతం వచ్చినాగానీ రక్తపోటు మెదడుని దెబ్బతీయటానికి సిద్ధమయిందనుకోవాలి. నడుములో నొప్పి వెనుకనుంచి ముందుకు నొప్పి రావటం, మూత్రం చురుగ్గా రావటం. అనేవి మూత్ర మండల జబ్బులను గుర్తించటానికి తోడ్పడతాయి. మూత్రమండల జబ్బున్నవాళ్ళకు రక్తపోటు పెరిగే ప్రమాదముంది. గుండెనొప్పి, గుండెదడా, చెమటలు పట్టటమూ, కళ్ళు తిరగటమూ, ఆయాసమూ వంటి అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపిస్తే రక్తపోటు గుండె మీద దాడి చేసిందేమో అనుమానించాలి. రక్తపోటును నాలుగు రకాలుగా విభజిస్తారు.

రక్తపోటు వలన సమస్యలు రాని సందర్భంలో చాలా మంది స్త్రీలకు రక్తపోటును గుర్తించటం కష్టం. ఆరోగ్య పరీక్షలో భాగంగా చూసినపుడు డాక్టరు రక్తపోటు గుర్తించవచ్చు. శరీర భాగాల్లో ప్రమాదాలకు రక్తపోటు దారి తీసినపుడు కూడా రక్తపోటు ఉనికి గుర్తించవచ్చు.

రక్తపోటుకు ఒక ఆచరణాత్మకమైన గీటురాయి ఏంటంటే మగవారికి 20 సంవత్సరాల వయస్సులో బి.పి 140/ 90 మించితేను, 50 సంవత్సరాల వయస్సులో 160/ 95 కి మించితేనూ రక్తపోటు క్రిందే లెక్క. 20 సంవత్సరాలలో 160/100 కి మించినా, 50 లలో 170/110 కి మించినా వైద్యం తప్పదు.

రక్తపోటు నాలుగు రకాలు

★ కొద్దిపాటి రక్తపోటు,

★ ఒక మోస్తరు రక్తపోటు

★ ఎక్కువ మోతాదు రక్తపోటు,

★ తీవ్రమైన రక్తపోటు

ఇందులో తీవ్రమైన రక్తపోటు ప్రమాదకరమైంది. వెంటనే వైద్యం మొదలు పెట్టాలి.

రక్తపోటు రాకుండా ఉండాలంటే

రక్తపోటును గుర్తించగానే స్వంతవైద్యం మంచిదిగాదు. ఒకసారి మీ డాక్టర్ని సంప్రదించి ఆపైన వైద్యం నిర్ణయించుకోవటం మంచిది . అయినా రోగులు తమంత తాము చేయగల్గేపనులు కొన్ని ఉన్నాయి.

రక్తపోటు మీద జన్యువుల ప్రభావం ఉంటుంది. అసలు రాకుండా ఆపలేము, కాని జాగ్రత్తలు తెలియటం వలన కొంతలో కొంత మెరుగు. ఈ జాగ్రత్తలు రక్తపోటు వచ్చాక కూడా పాటించాలి.

ఆహారం : ఆహారంలో ఉప్పుతగ్గించాలి. నూనెలు, నెయ్యి, వెన్న తగ్గించాలి. కొబ్బరి నూనె, వేరుశనగనూనె, మంచిది కాదు. వీటి బదులు, పామోలిన్ , తవుడునూనె, సఫోలా నూనెలు వాడవచ్చు. కోడి గుడ్డులోని పచ్చసొన తినరాదు. మసాలా కూరలు, నిలవపచ్చళ్లు, ఫ్రై చేసిన పదార్థాలు మానేయాలి. మాంసం కోడికూర మానేసి చేపలు తినటం మంచిది. అసలు మాంసాహారాలు మానేసినా మంచిదే. ఆకు కూరలు, కాయగూరలు బాగా తినాలి. మామూలు కంటే ఎక్కువ బరువున్నవారు అన్నం తగ్గించాలి. ఉప్పు ఎక్కువగా తినటం రక్తపోటుకు దారి తీస్తుందనేది ''

భుజాల దగ్గరా, నడుములోనూ, కీళ్ళలోనూ నొప్పులు, ఉండవచ్చు. రక్తహీనత స్త్రీలలో, పిల్లల్లో మరీ తీవ్రంగా వుండి 5 నుంచి 8 గ్రాముల మధ్యనున్నట్లయితే వారిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి త్వరగా జబ్బులకి గురవుతారు. ఇంకా ఎక్కువ రక్తహీనత వున్న వారు సరిగ్గా ఊపిరి పీల్చలేకపోవచ్చు. దీని వల్ల ఒక్కొక్కసారి ప్రాణవాయువు సరఫరా సరిగా లేక గుండె కండరాలు బలహీనమై గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదముంది.

శారీరక, మానసిక శ్రమ ఎక్కువయినప్పుడు రక్తపోటు రావచ్చు. వంశపారంపర్యత, మానసిక ఒత్తిడి, లావు శరీరం, మూత్రనాళంలో ఇన్ఫెక్షన్, పొగత్రాగడం, గర్భనిరోధకమాత్రల వాడకం రక్తపోటు ఏర్పడడానికి కొన్ని కారణాలు.

నూనె, నెయ్యి ఎక్కువగా వాడితే, కొలెస్టెరాల్, ట్రైగ్లిసరైడులు అనే కొవ్వుపదార్థాలు పెరిగి, ధమనులు లోపలి గోడలకు అతుక్కుని, వాటిని ఇరుకుగా చేసి డయాస్టాలిక్ పీడనం పెరిగేలా చేస్తాయి. అలాగే శరీరంలో అసలు కొవ్వుపదార్థాలు లేకపోయినా దమనులు దెబ్బతింటాయి. అంటే కొంత కొవ్వుపదార్థం అవసరం అని అర్థమవుతోంది కదా. అయితే అది మరీ ఎక్కువ కాకూడదు.



రక్తహీనత లక్షణాలు

నీరసం, ఆకలి మందగించటం
ఆయాసం, పనిమీద శ్రద్ధలేక పోవటం
కాళ్ళు చేతులు నొప్పులు ఛాతీ నొప్పి, గుండెదడ
గోళ్ళు, పెదాలు, పాలిపోవటం,
గోళ్ళు మధ్యలో చెంచాలుగా గుంటలు పడటం ,
నున్నగా మెరిసే నాలుక, పాలిపోయిన చిగుళ్ళు
కంటికింద రెప్ప లోపల భాగం తెల్లగా వుండటం
నాడి ఎక్కువగా కొట్టుకోవడం
కళ్ళు తిరగటం, క్రిందబడి పోవటం.
పాదాలు, కాళ్ళు మొఖం వాయటం,
నీరు చేరటం.
కళ్ళు తిరగడం, ఉన్నట్లుండి చీకట్లు కమ్మటం
అలసి పోవటం, పనిలో ఆసక్తి లేకపోవటం
వంటివి సాధారణంగా
కనిపించే లక్షణాలు.

రక్తపోటు కారణాలు

కొందరిలో రక్తహీనతకు ఐరన్ గానీ, ఫోలిక్ యాసిడ్ గానీ, B_{12} గానీ థైరాక్సిన్ గానీ లోపించటం కారణ మవుతాయి. కడుపులో పురుగులు రక్తం పీల్చుకోవటం వలన, మొలలు ద్వారా రక్తం పోవటం , గర్భస్రావాల్లో కాన్పుల్లో, నెల సరిళ్లో, రక్తం ఎక్కువ పోవటం , రక్తం గడ్డకట్టే లక్షణం కోల్పోయిన హీమోఫీలియా, తలస్సీమియా లాంటి అరుదైన జబ్బులు . అమీబియాసిస్‌లో రక్త విరేచనాలు కావటం. జియార్డియాసిస్‌లో రక్తవిరేచ్నాలు కావటం. మలేరియాతో రక్తహీనత రావటం. తరచూ నీళ్ళ విరోచనాలతో బాధపడేవారికి తిన్నది వంట బట్టక రక్తహీనతకి దారితీయటం.

పేగు పూత, కడుపులో మంట, గ్యాస్ ట్రబుల్ వున్న మహిళలు – ఏది తిన్నా కడుపులో మంట వస్తుంది కను క సరిగ్గా తినకపోవటం వల్లా, మంచి పోషకాహారాలు తీసు కున్నా అది శరీరానికి వంట బట్టకపోవటం వల్లా, ఇనుము సరఫరా తగ్గిపోయి రక్తహీనత వస్తుంది. పళ్లలోంచి రక్తం కారే వ్యాధి ''సి'' విటమిన్ లోపంతో రావటం. బీద వాళ్ళందరిలో సాధారణంగా వుండే పోషకాహార లోపం వల్లా, కొందరిలో కొన్ని పదార్థాలు, కొన్ని మందులు రక్తహీనతని కలుగజేస్తాయి. జింకు, రాగి వంటి ఖనిజాలు మరికొన్ని ఇత ర విటమిన్ల లోపం వలన కూడా రక్తహీనత వస్తుంది.

రక్తం గ్రూపులు

ఆర్.హెచ్. ఇంకంపాటబిలిటి అంటే ఏమిటి ?

80 శాతం ప్రజలకు ఆర్.హెచ్. బ్లడ్ గ్రూప్ వుంటుంది. (ఆర్.హెచ్. పాజిటివ్) 17 శాతం ప్రజలకి ఆర్.హెచ్. నెగటివ్ బ్లడ్ గ్రూపు ఉంటుంది. ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ పురుషుడు ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్ స్త్రీ ని పెండ్లాడితే వారి బిడ్డలందరికీ ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ రక్తమే సంక్రమిస్తుంది. అలా కాక పురుషుడు హెటిరోజైగస్ ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ గనక అయితే అతని బార్య ఆర్. హెచ్. నెగటివ్ అయినప్పుడు సగం మంది పిల్లలు ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్, సగం మంది ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్ పిల్లలు పుడతారు.

తల్లి ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్, శిశువు ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ గనక అయితే ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ రక్త కణాలు ఏవిధంగానైనా తల్లి రక్తంలో ప్రవేశిస్తే ఆమె రక్తంలో ఆర్. హెచ్. యాంటీబాడీస్ తయారవుతాయి. ఈ ఆర్. హెచ్. ఏంటీబాడీస్ కి ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ రక్తాన్ని విరిచే శక్తి వుంది. వాటి పరిణామాన్ని బట్టి శిశువుపై వాటి ప్రభావం తక్కువగానో, ఎక్కువగానో, పడుతుంది. గర్భస్రావం అయినప్పుడు గాని, ప్రసవం గాని, కొంచెం ముందుగాని, సిజేరియన్ ఆపరేషన్‌లోగాని శిశు రక్తకణాలు తల్లి రక్తంలో ప్రవేశించవచ్చు. ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్ స్త్రీకి ఏ కారణం చేతనైనా రక్తం ఎక్కించవలసివస్తే ఆ రక్తం ఆర్. హెచ్ పాజిటివ్ అయితే కూడా ఆర్. హెచ్. ఏంటీబడీస్ తయారవుతాయి. ప్రసవానికి కొంచెం ముందుగాని, ప్రసవం లో గాని శిశు రక్త కణాలు తల్లి రక్తంలో ప్రవేశిస్తే ఏంటీబాడీస్ తయారవడానికి షుమారు నెల రోజులు పడుతుంది. అందుచేత మొదటి బిడ్డ సామాన్యంగానే వుంటాడు. ముందు గర్భస్రావం అయితేను, రక్తం ఎక్కిస్తేనూ మొదటి శిశువుకూ సాధారణంగా వుండకపోవచ్చు. రెండో శిశువు తరువాత శిశువుల పై యీ ప్రభావం ఎక్కువగా పడుతుంది.

జబ్బు చాలా తక్కువగా వున్నపుడు రెండో రోజున గాని మూడో రోజునగాని శిశువు కు పచ్చకామెర్లు వస్తాయి. జబ్బు యింకా కొంచెం ఎక్కువగా వున్నపుడు గంట, రెండు గంటల్లో పచ్చకామెర్లు వచ్చి, మెదడు దెబ్బతిని చనిపోవడమో, లేక బ్రతికినా ఎందుకూ పనికిరాని బ్రతుకు బ్రతకవలసిరావడమో జరుగుతుంది. బాగా ఎక్కువ జబ్బు వున్నప్పుడు శిశువు రక్తం దాదాపు విరిగిపోయి కడుపులోనే చనిపోయి పుడుతుంది.

బ్లడ్ గ్రూప్ ఆర్.హెచ్. నెగెటివ్ ప్రమాదమా !?

17 శాతం ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్ స్త్రీలలో ముగ్గురో నలుగురో ఆర్ హెచ్. నెగెటివ్ పురుషులను వివాహం చేసుకోవచ్చు. వీరికి ఆర్. హెచ్. ఇంకంపాటిబిలిటీ సమస్యేలేదు. మిగిలిన 13,14 మందిలో 6,7 మంది హోమోగైజస్ ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్‌పురుషులను వివాహం చేసుకోవచ్చు. వీరి పిల్లలందరికి ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ బ్లడ్ వుంటుంది. వీరికి సమస్య తప్పకుండా వస్తుంది. మిగిలిన 7,8 మంది హెటిరోజైగస్ ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ పురుషులను వివాహం చేసుకోవచ్చు. వీరి పిల్లల్లో సగం మందికి ఆర్. హెచ్. పాజిటివ్ బ్లడ్ వుంటుంది. ప్రసవ సమయంలో శిశువు రక్తం తల్లి రక్తంలో ప్రవేశించక పోవచ్చు. అప్పుడు కూడా యీ సమస్య రాదు. అందువల్ల 5 శాతం ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్ స్త్రీలకు మాత్రమే యీ సమస్య ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశముంది.

యీ సమస్యను తగ్గించే మరో అవకాశం ఎ బి ఒ ఇంకంపాటబిలిటీ, అంటే రక్తం 'ఒ' గ్రూపు అయి, బిడ్డ రక్తం ఎ' గాని 'బి' గాని అయితే 'ఒ' గ్రూపు రక్తానికి ఎ, బి గ్రూపుల రక్తకణాల్ని విరిచే శక్తి స్వతస్సిద్ధంగా వుండడంవల్ల బిడ్డ రక్త కణాలు తల్లి రక్తంలో ప్రవేశించగానే విరిచేయబడతాయి. అందువలన వాటికి ఆర్. హెచ్. ఏంటీబాడీస్ ని సృష్టించే శక్తి వుండదు.

తల్లి ఆర్. హెచ్. నెగెటివ్ అయితే ....?

మొదటి ప్రసవంలో సమస్య ఉత్పన్నమయినా అవకపోయినా ప్రతి గర్భిణీ రక్తం ఆర్. హెచ్. టైప్, ఎ, బి, ఒ గ్రూపు చూడాలి. ఆర్. హెచ్, నెగెటివ్ అయితే ఏంటీబాడీస్ వున్నాయో లేదో, వుంటే ఏ పరిమాణంలో వున్నాయో చూడాలి. మూడు, నాలుగు. కానుపుల్లో అయితే యిదివరకటి పిల్లలకీ వ్యాధి వచ్చిందో లేదో తెలుసుకోవాలి.

మొదటి కానుపులో మొదటిసారి పరీక్షించినప్పుడు ఏంటీబాడీస్ లేకపోయినా, యిదివరకు గర్భస్రావం అవడం గాని, రక్తం ఎక్కించడం గాని జరగకపోయినా తొమ్మిదవ నెల రాగానే మళ్ళీ ఓసారి '' ఏంటీబాడీస్ '' గురించి టెస్టు చెయ్యాలి. యిప్పుడు కూడా కనబడకపోతే మొదటిశిశువుకు ఫరవాలేదుని చెప్పవచ్చు. ఎంటీబాడీస్ ఎంత పరిమాణంలో వున్నాయో తెలుసుకోవడానికి చేసే పరీక్షల్ని మనదేశంలో మరీ పెద్ద హాస్పటల్స్‌లోగాని చెయ్యడంలేదు.

గర్భిణీ రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ లోపం

శిశువు ఆరోగ్యంగా పెరిగేందుకు హిమోగ్లోబిన్ 'సరైన పరిమాణంలో వున్న రక్తం కావాలి. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువగా వుంటే రక్తహీనత అంటారు. గర్భిణికి రక్తహీనత వుంటే శిశువుకు ప్రాణవాయువు తగినంతగా అందక, చనిపోయి, గర్భస్రావమవడమో, నెలలు నిండకముందే పురుడు రావడమో జరుగుతుంది. కాన్పువచ్చాక రక్తహీనతవల్ల ఇన్ఫెక్షన్స్ త్వరగా వస్తాయి.

గర్భంతో వున్నప్పుడు హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి ముఖ్యంగా ఐరన్ అదనంగా కావాలి. గర్భాశయం లో వున్న శిశువుకు, మాయకు కొంత ఐరన్ కావాలి. కానుపు సమయంలో కొంత రక్తం పోతుంది. శిశువు పాలకు కొంత ఐరన్ కావాలి. శిశువ శరీరంలో నిలవ చేసుకోవడానికి కొంత ఐరన్ కావాలి. తొమ్మిది నెలలు బహిష్టు అవక పోవడం వల్ల ఐరన్ ఆదా అయినా గర్భిణీ లోటు బడ్జెట్‌లోనే వుంటుంది. ఈ లోటును పూడ్చడానికి తగినంత ఐరన్ తీసుకోవాలి.

మామూలుగా గర్భిణీ స్త్రీకి రోజుకు 20 మీ. గ్రా. ఐరన్ కావాలి. మనం తీసుకునే మామూలు ఆహారంలో 15 మి. గ్రా. ఐరన్ మాత్రమే వుంటుంది. అందులో పదవవంతు మాత్రమే రక్తంలోకి వెళ్తుంది. మిగిలిన ఐరన్ ని టాబ్లెట్స్ రూపంలో గాని, ఇంజక్షన్స్ రూపంలో గాని తీసుకోవాలి.

త్వరగా అలసిపోవడం , గుండెదడ, ఆయాసం, ఆకలి లేకపోవడం, అజీర్ణం, పాలిపోయిన నాలుక, కాళ్ళు వాపులు మొదలైనవి రక్తహీనత లక్షణాలు. హీమోగ్లోబిన్ ఎంత వుందో మొట్టమొదటిసారి గర్భిణిని చూచినప్పుడు, ఏడవనెలలోను, తొమ్మిదవ నెలలోను చూడాలి.

ఐరన్ వున్న ఆహారాన్ని (లివర్, మాంసం, బఠానీలు, గుడ్లు, కొన్ని ఎండిన పండ్లు , ఆకుకూరలు మొ.) సరిగ్గా తీసుకోకపోవడం వల్ల, గర్భంతో వున్నప్పుడు మూలవ్యాధి ఎక్కువవడంవల్ల, విరేచనంలో నులిపురుగు వుంటేనూ రక్తహీనత యింకా ఎక్కువవుతుంది.హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి కావలసిన 'ఫోలిక్ ఏసిడ్ ' లోపించినా రక్తహీనత వస్తుంది. గుండెలోకి రక్తం ప్రవేశించే కవాటాలు దెబ్బతినటం, రక్తాన్ని పంపుచేసే గుండె కండరం చెడిపోవటం, రక్తనాళాలు గట్టిపడడం, రక్తనాళాలలో క్రొవ్వుపదార్థం చేరటం, రక్తపోటు పెరగడం, అమితంగా మొదలగు కారణాల వల్ల గుండెజబ్బు వస్తుంది.

పరీక్షలు - ఫలితాలు

రక్త పరీక్షల ద్వారాహిమోగ్లోబిన్ శాతం, రక్తం గ్రూపు ; ఎయిడ్స్, హెపటైటిస్ వంటి ప్రాణాంతకవ్యాధుల గురించీ తెలుసుకోవచ్చు.

మూత్ర పరీక్ష : దీనిద్వారా గర్భిణిలో చక్కెర నిల్వల స్థితి, మూత్రనాళానికి సంబంధించిన వ్యాధులు, మూత్రపిండాల స్థితి తెలుస్తుంది.

అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్: ఎనిమిది నుంచి పది వారాల గర్భం మధ్య కాలంలోనూ, పద్దెనిమిది ఇరవై వారాల మధ్యకాలంలో, తర్వాత ప్రసవానికి ముందు చేయడం వల్ల పిండం స్థితి పట్ల పూర్తి అవగాహన ఏర్పడుతుంది.

బీటా హెచ్.సి. జి., సిరమ్ ఉప్రోజెస్టిరాన్: గర్భస్రావం జరిగే ప్రమాదం ఉన్నవారికి పరీక్షలు అవసరం.

అమ్నియో సెంటెసిస్ : పిండంలో ఉన్న జన్యు లోపాల్ని గుర్తించడానికి వీలవుతుంది.

అధిక రక్తస్రావానికి కారణం ?

అధిక రక్తస్రావానికి సంబంధించిన సమస్యలతో బాధపడే మహిళల సంఖ్య నానాటికీ పెరుగుతోంది. వేల మంది హిస్టరెక్టమీ శస్త్రచికిత్స చేయించుకుంటున్నారు. హెవీ పీరియడ్స్ (అధిక రక్తస్రావం) తట్టుకోలేకపోవడం అందుకు కారణం. ఈ సమస్యకి సరైన చికిత్స లేదు. దాంతో విగిపోతున్న దేశ మహిళలు శస్త్రచికిత్స ద్వారా గర్భాశయం తొలగింపజేసుకుని పీరియడ్స్ సమస్యే లేకుండా చేసుకుంటున్నారు. అయితే ఇటీవల చేసిన అధ్యయనం ప్రకారం మహిళలు హెవీ పిరియడ్స్‌తో బాధపడడానికి కారణం . జన్యుపరమైన, వారసత్వంగా సంక్రమించే రక్తస్రావానికి సంబంధించిన సమస్యలేనట.

అధిక రక్తస్రావంతో బాధపడే 150 మందిని పరిశీలించగా, వారిలో 27 శాతం వారసత్వంగా సమస్యలను తెచ్చుకున్నట్లు తేలింది. రక్తం గడ్డకట్టడంలో లోపమే దీనికి ప్రదాన కారణం. అయితే నెలసరి సమస్య స్త్రీలది కాబట్టి వారిలో ఎక్కువగా బయటపడుతుంది. చాలామంది స్త్రీలు చాలాకాలంగా హెవీ పీరియడ్స్‌తో మాత్రమే కాక, ఇతర సమస్యలతోనూ బాధపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది. చిగుళ్లనుంచి, ముక్కునుంచి రక్తం కారడం, త్వరగా గాయాలకు గురికావడం, గాయమైనప్పుడు చాలాసేపు రక్తస్రావం ఆగకపోవడం.... లాంటి సమస్యలు వారిని బాధిస్తున్నాయి.

రక్తస్రావం పట్ల నిర్లక్ష్యం !

రక్తస్రావం కనపడగానే గర్భస్రావమవుతుందేమోనని భయపడడం సహజం. ఒక ప్రక్క భయంగా వున్నా చాలా మంది రక్తస్రావం మరీ ఎక్కువయాకగాని డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళరు. గర్భం నిలవడానికి మాత్రమేకాక, రక్తస్రావం ఎక్కువగా అయిపోతూంటే తగు చర్యతీసుకోవడానికి వీలుగా రక్తస్రావం కొద్దిగా కనపడగానే డాక్టర్‌కి చూపించుకుని పర్యవేక్షణలో వుండడం మంచిది.

రక్తస్రావం వల్ల మరణాలు :

ఎక్కువ మంది గర్భిణీలు రక్త స్రావాల మూలంగా చనిపోతున్నారు. చాలామంది గర్భస్రావం తరువాత దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతోనూ, వంధ్యత్వంతోనూ బాధపడతారు. అందువల్ల గర్భం వచ్చాక రక్తస్రావం కనపడడమనేది ఒక ప్రమాద సూచికగా భావించి జాగ్రత్తపడాలి.

మూడు నెలలలోపు రక్త స్రావాలకు కారణం చాలా వరకు పిండంలోని లోపం. అందువల్ల ఒకసారి రక్తస్రావం కనిపించాక ఎంత జాగ్రత్తగా చికిత్స చేసినా ఫలితముండకపోవచ్చు. కాని రక్తస్రావానికి కారణం పిండంలోని లోపం కానప్పుడు పిండం చాలా కొద్దిగా మాత్రమే దెబ్బతిన్నప్పుడు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే రక్తస్రావం ఆగి, పిండం మామూలుగా పెరిగే అవకాశం వుంటుంది.

హార్మోన్లు !

గర్భస్రావానికి కారణం హార్మోన్ల లోపమయితే తప్ప హార్మోన్స్ యిచ్చినందువల్ల పెద్దగా లాభముండదు. ఒకోసారి యీ హార్మోన్స్ యివ్వడంవల్ల లాభంకంటే నష్టం ఎక్కువ కలుగుతుంది. కాని హార్మోన్స్ లోపముందీ లేనిదీ మామూలు పరీక్షలతో తెలుసుకోవడానికి అవకాశం లేదు. ఈ పరిస్థితిలో డాక్టరుని సంప్రదించాలి.

రక్తస్రావం ఆగాక ఏం చెయ్యాలి ?

రక్తస్రావం ఆగిపోయి వారం పదిరోజులయాక చిన్న చిన్న పనులు చేసుకోవచ్చు. బరువు పనులు చెయ్యగూడదు. బరువు ఎత్తకూడదు. ప్రయాణాలు చెయ్యకూడదు. రతిలో పాల్గొగూడదు. హార్మోన్ ఇంజక్షన్స్ వారానికొకటి చొప్పున తొమ్మిదవ నెల వచ్చేవరకు చేయించుకోవాలి.

గర్భస్రావం అరికట్టేందుకు పరీక్షలు

1. రక్తపోటు, మూత్రం పరీక్ష.

2. గర్భాశయపు నిర్మాణంలో జన్మత: వచ్చిన లోపంగాని, కణితిగాని వుందేమో పరీక్ష చేయాలి.

3. సుఖవ్యాధులకు సంబంధించిన పరీక్షలు, బ్లడ్ గ్రూపింగ్, ఆర్. హెచ్. టెస్టింగ్ భార్యాభర్తలిద్దరికి చేయించాలి.

4. బ్లడ్ గ్లూకోజ్, బ్లడ్ యూరియా, థైరాయిడ్ ఫంక్షన్స్ టెస్ట్సు చెయ్యాలి. హిస్టిరోగ్రఫీ చెయ్యడంవల్ల గర్భాశయంలోని లోపాలు తెలుస్తాయి.

పేషెంటు గర్భం వచ్చాక మొట్టమొదటిసారివస్తే ''హిస్టిరోగ్రఫీ'' తప్ప పైన చెప్పిన మిగతా పరీక్షలన్నీ చేయిస్తారు. జాగ్రత్తగా లోపల పరీక్షచేసి గర్భాశయపు ముఖద్వారం సరిగ్గా మూసుకువుందో, లేదో, గర్భాశయం వెనక్కువుందో చూడాలి.

గర్భం నిలవక పోవచ్చు!

విపరీతమైన కడుపునొప్పి వచ్చి రక్తస్రావం ఎక్కువగా అయిపోతూంటే ఇంక గర్భం నిలవకపోగా గర్భిణికి ప్రమాదమవుతుంది. ఒకవేళ గర్భిణి అపస్మారకస్థితిలో వుంటే రక్తం, కొంచెం మెరుగుపడగానే పిండాన్ని తీసేస్తారు. గర్భాశయాన్ని ''క్యూరెట్'' చేస్తే తప్ప లోపలింకా చిన్న చిన్న ముక్కలున్నాదీ, లేక పూర్తిగా పిండం బయటకు వచ్చిందీ తెలియదు గనుక ఒకవేళ యింట్లో పిండం పడిపోయినా గర్భస్రావమయిపోయిందని ఊరుకోక డాక్టర్‌కి చూపించుకోవడం మంచిది. లోపల చిన్న చిన్న ముక్కలు మిగిలిపోవడం వల్ల మళ్ళీ మళ్ళీ ఒక్కసారిగా బ్లీడింగ్ అవటం, గర్భాశయానికి, అండవాహికలకు ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి జ్వరం రావడం, దుర్వాసనతో కూడిన డిస్చార్జి అవడం, శాశ్వతంగా వంధ్యత్వం ప్రాప్తించడం, తరచు కడుపు నొప్పితో బాధపడడం జరుగుతాయి.

రక్తస్రావం ఆగినా పిండం ఎదగకపోవచ్చు :

రక్తస్రావం ఆగితే పిండం మామూలుగా ఎదుగుతూందని అనుకోగూడదు. ఒకోసారి పిండం కొంతకాలం వరకు ఎదిగి దెబ్బతిన్న మాయ పిండానికి కావలసినంత రక్తాన్ని అందించలేకపోవడం వల్ల చనిపోవచ్చు. అందువలన 15 రోజులకోసారి పిండం సరిగా ఎదుగుతూందో లేదో తెలుసుకోవడానికి డాక్టర్‌కి చూపించుకోవాలి.

తెల్లబట్ట

సహజంగానే స్త్రీ జననేంద్రియాలలో కొంత తడి వుంటుంది. అది జననాంగంలో వ్యాధులు రాకుండా నిరోధిస్తూ వుంటుంది. నెలసరి రాబోయే ముందు, అండం విడుదల అయ్యేసమయంలోనూ, గర్భం దాల్చినప్పుడు, లైంగికోద్రేకం కలిగినప్పుడు ఈ తడి కొంచెం ఎక్కువగానే వుంటుంది. కానీ, అది పరిమితి దాటి ఒక స్రావంలాగా బయటకు ఎక్కువగా వచ్చినప్పుడే సమస్య !

సాధారణంగా ఇది రంగు లేకుండా గానీ, పాల వంటి తెలుపు రంగులోనైనా వుంటుంది. ఇందులో కొన్ని సూక్ష్మజీవులుంటాయి. అయితే యోనిపై హార్మోనుల ప్రభావం వలన స్రవించే ద్రవంలో వుండే ఆమ్లాలు ఈ సూక్ష్మజీవుల మోతాదును అదుపులో వుంచుతాయి. ఈ సర్దుబాటులో ఏ మార్పు కల్గినా ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చి తెల్ల బట్టకావచ్చు.

తెల్లబట్ట వల్ల సమస్యలు

జననాంగాకి సంబంధించిన ఏ ఒక్క భాగంలో ఇన్ఫెక్షన్ వున్నా అది పక్క భాగాలకు పాకే అవకాశం వుంది. లక్షణాలు కూడా దాదాపు ఒకేలాగా వుంటాయి. యోని, గర్భాశయ ముఖద్వారం, గర్భాశయం, అండవాహికలు అండాశయాలు, మలుగుచక్రం వీటిలో దేనికి ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చినా నొప్పి, వాపు, జననాంగం ఎర్రబడటం, తెల్లబట్ట కావడం జరగవచ్చు. గర్భధారణ జరిగే సమయంలో యోని మామూలుగా కొద్దిపాటి తడినీ, జిగట పదార్థాన్ని స్రవిస్తుంది. తెల్లబట్ట రావటానికి కారణమైన సూక్ష్మజీవులు చాలా వున్నాయి.

తెల్ల బట్టకు కారణాలు

గర్భిణికి మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నట్లు అయితే జననాంగంపైన పగుళ్ల బారినట్టు అవుతుంది, మంట, నొప్పి, దురద, నీరుపట్టడం, వాపు, పుళ్లు పడటం వంటి లక్షణాలతో తెల్లబట్ట కావచ్చు. జననాంగాల పరిశుభ్రత పాటించనపుడు బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్ వలన తెల్లబట్ట కావచ్చు. భార్యాభర్తల్లో ఏ ఒక్కరు జననాంగాల పరిశుభ్రతను పాటించకపోయినా, నెల సరి సమయంలోనూ, భార్యాభర్తల కలయిక తర్వాత మూత్ర విసర్జన తర్వాత జననాంగాల్ని సరిగా శుభ్రంచేసుకోకపోవటం వలనా, ప్రసవసమయంలోను, తెల్లబట్ట కావచ్చు. బాధ కలిగించే పరిస్థితులున్న లైంగిక కలయిక వల్లా, బహిష్టు సమయంలో రక్తం పీల్చటానికి యోని లోపల పెట్టుకునే ''టాంపూన్స్'' వల్లా యోని లోపలగానీ, బయటగానీ, గాయాలయినా, చర్మం ఎర్రగా కందిపోయినా, గీచుకుపోయినా, గర్భనిరోధక మాత్రలతో యోనిలో వున్న ఆమ్లాలో మార్పురావటం వలనా, ''యాంటీబయాటిక్'' మందులు చాలా కాలం వాడటం వలనా తెల్లబట్ట కావచ్చు.

రోగనిరోధకశక్తి తక్కువున్న వారిలోను, గర్భధారణసమయంలోను, ముట్లుడికిపోయే దశలోను హార్మోనుల ప్రభావం వలన యోనిలో వున్న ఆమ్లాలలో మార్పులు రావటం వలనా, నెలసరి సమయంలోను, కాన్పులు, అబార్షన్లు, ఈ సందర్భంలో రక్తం పీల్చడానికి ఉపయోగించే దుస్తులు పరిశుభ్రంగా లేకపోయినా, గర్భసంచి ముఖ ద్వారానికి వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్, గర్భ సంచి జారటం, కణుతులు, వచ్చినా ప్రత్యుత్పత్తి వ్యవస్థకి సంబంధించిన ఏ వ్యాధి వున్నా, తెల్లబట్టవస్తుంది.

ఇతర వ్యాధులవల్ల తెల్లబట్ట

1. **కొద్దిగా మంటతో :** బాక్టీరియాల వల్ల ఇలా అవుతుంది.

2. **పచ్చగా :** ఇది చీములా వుంటుంది. గనేరియా వంటి అంటువ్యాధుల్లో పసుపు, ఆకుపచ్చ కలగలిసిన రంగు, దుర్వాసన, నొప్పి, వాపుపోటుతో అవుతుంది. అబార్షన్ల వలన, అబార్షన్లు చేయటానికి అవలంబించే పద్ధతుల వలన ఇలా జరిగే అవకాశం ఉంటుంది.

3. **దుర్వాసనతో :** నీళ్ల రంగు గోధుమరంగు లేక బూడిదరంగు దుర్వాసనతో డిశ్చార్జ్, గర్భాశయ క్యాన్సర్‌లాంటి వ్యాధుల్లో ఇలా అయ్యే అవకాశం వుంది బహిష్టు సమయంలో వాడే గుడ్డలపీసులు, దారాలు, దూది లాంటి పరాయి వస్తువుల వల్ల దుర్వాసనతో రావచ్చు.

4. **రక్తపు జీరతో :** బాక్టీరియా వలన, వయస్సుపైబడుతుంటే స్త్రీ హారోమన్లు తక్కువ వుండటం, పుళ్లుపడటం, క్యాన్సర్ వలనా,

5. **కేవలం నీళ్లలా :** బాక్టీరియా వలన, వయస్సు పైబడుతుంటే స్త్రీ హార్మోన్లు తక్కువ వుండటం, పుళ్ళుపడటం, క్యాన్సర్ వలనా,

6. **మలంతో :** అయ్యే పురీషనాళం జననాంగాల మధ్య లూటీ పడటం వలన మలంతో అయ్యేది.

కాటువేస్తున్న కాలుష్యం!

కాలుష్యం వల్లసంభవించే విపత్కరపరిణామాలకు మహిళలే ఎక్కువగా బలవుతున్నారు. ఆ తరువాత స్థానం పిల్లలదే ! కాలుష్యం వలన మహిళలు అనేక భయంకర రుగ్మతలకు గురవుతున్నారని శాస్త్రజ్ఞుల అధ్యాయనాలలో వెల్లడయింది. భవిష్యత్‌లో ఇది మరింత భయంకర రూపం దాల్చే సూచనలు వున్నాయని వారు హెచ్చరిస్తున్నారు. మహిళలు ఈ ప్రమాదాన్ని తీవ్ర స్థాయిలో గుర్తించడంలేదు.

కాలుష్యం మాతృత్వానికి శాపం !

కోరలు చాస్తున్న విషపు కాలుష్యం, మాతృత్వానికి శాపంగా పరిణమించింది. వాతావరణం కలుషితం కావడం వల్ల 'భారతి' అనే స్త్రీ ఎనిమిదోసారి గర్భం కోల్పోయిందని డాక్టర్లు ప్రకటించారు. ఆధునిక స్త్రీకి వచ్చే సగం వ్యాధులు కాలుష్యం వల్లనేనని తేలింది. గతంలో లేని కొన్ని భయంకర వ్యాధులు పుట్టుకొచ్చే ప్రమాదం కూడా వుందని వైద్య శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. స్త్రీల చర్మానికి సంబంధించిన అలర్జీ, క్యాన్సర్, ఊపిరితిత్తులు చెడిపోవడానికి కాలుష్యమే కారణమంటున్నారు. మానవాళి దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యానికి జెనెటిక్ బలహీనతలకు తెలివి, బుద్ధి, బలం, సామర్థ్యం తగ్గిపోవడానికి కూడా వాతావరం కలుషితం కావడం చాలా వరకు కారణమని పరిశోధనల్లో వెల్లడి అవుతోంది.

కాలుష్యం వల్ల మహిళలకు ముప్పు

మానవ ప్రేరణ వల్లగానీ, స్వాభావికంగా గాని ప్రకృతిలోకి మార్చబడిన ప్రతికూల చర్యలు కలిగిన పదార్థాలను కాలుష్యం అంటారు. పారిశ్రామికీకరణ వల్ల 1950 లో కన్నా నేడు 26 శాతం కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ పెరిగిందని అంచనా. సహజంగా మనకి లభ్యమయ్యే ఆక్సిజన్ స్థాయి క్రమేణా తగ్గిపోతోంది. దుమ్ము, ధూళి, సల్ఫర్ డై ఆక్సైడ్, నైట్రో ఆక్సైడ్, కార్బన్‌మోనాక్సైడ్ మొదలగు విషవాయువులు స్థాయి పెరిగిపోతుంది. ఒక్క జంటనగరాలలోనే ఏటా 82 వేల టన్నుల కాలుష్యం గాలిలో కలుస్తుంది. 2010 సంత్సరాల నాటికి అది లక్ష టన్నులకు చేరుకునే ప్రమాదం వుందని పర్యావరణ నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు !

గోరుచుట్టుపై రోకటి పోటులా, దేశంలో ప్రతి ఏటా 15 లక్షల హెక్టార్లలో చెట్లు నరికివేయడం జరుగుతోంది. కాలుష్యాన్ని దిగమింగి, ప్రాణవాయువును ప్రసాదించి, పరిసరాలను చల్లబరిచే చెట్లే రక్షణను కోల్పోతున్నాయి. అడవులు వేసవికాలంలో వాతావరణంలోని 30 ఫారన్ హీట్ డిగ్రీల ఉష్ణాన్ని తగ్గిస్తాయి. చలికాలంలో 10 డిగ్రీల ఉష్ణాన్ని పెంచుతాయి. అడవులు అంతరించడం వల్లవేడి పెరుగుతోంది. గత సంవత్సరం రాష్ట్రంలో వడగాడ్పుల మూలంగా 1039 మంది మరణించిన విషయం తెలిసిందే అందులో అధికులు స్త్రీలు, పిల్లలు.

కాలుష్యం వల్ల స్త్రీలలో నాడీ మండలం దెబ్బతింటుంది. జ్ఞాపకశక్తి నశిస్తుంది. నిన్న మొన్నటి వరకు ఈ భూమి భవితవ్యం అణుయుద్ధంతో ప్రశ్నార్థకమై వుండేది. దాని స్థానంలో కాలుష్యం మానవజాతికి మహోపద్రవంగా మారి ముంగిట నిలచింది. సహజీవనమో ! సర్వనాశనమో ఇప్పుడు వాతావరణ కాలుష్యంపై ఆధారపడి వుంది. నిన్న మొన్నటి వరకు లేని కాలుష్య సమస్య ఈనాడు మహిళాలోకాన్ని భయకంపితులను చేస్తోంది.

ఇప్పటికే న్యూజిలాండ్‌లో బడి పిల్లలంతా నెత్తిన టోపీలు పెట్టుకొని రావాలని ఆదేశించారు. చెట్ల నీడల్లోనే మధ్యాహ్న భోజనం చేయాలని తాఖీదులు పంపారు. చిలీ దేశంలో, ముఖ్యంగా దక్షిణ ప్రాంతంలో ఉదయం 10 గంటల నుంచి సాయంత్రం 3 గంటల వరకు ఇల్లు వదలి పోరాదని పిల్లల్నీ . స్త్రీలని హెచ్చరిస్తున్నారు. మనదేశంలో కూడా ఈ పరిస్థితికి చాలా త్వరలోనే రాబోతోంది. మన రిఫ్రిజిరేటర్లు, ఎయిర్ కండీషనర్లు విడుదల చేసే క్లోరో ఫోరో కార్బన్లు భూమిని ఆవరించి వున్న ఓ జోన్‌పొరని చిల్లుపడేలా చేస్తాయి. ప్రస్తుతం దేశంలో కోటి 90 లక్షల రిఫ్రిజిరేటర్లు, దాదాపు కోటి ఎయిర్ కండీషనర్లు వున్నాయి. ఇవి పెరిగి కాలుష్యాన్ని మనకు సన్నిహితం చేస్తున్నాయి.

అలంకారాల ముసుగులో ఆపదలు :

నాగరికత పేరుతో మహిళలుకొన్ని ప్రమాదాలన 'కొని' తెచ్చుకుంటున్నారు. కార్పెట్లు, టైలింగ్, లినోలియంలు వాడడం వల్ల ఇళ్లు ఆధునికంగా, అందంగా కనిపించవచ్చు గాక ! ఈ అలంకారాలు అనర్థాలకు దారితీసే ప్రమాదముందని పరిశోధకులు హెచ్చరిస్తున్నారు. వీటివల్ల బెంజీన్ లాంటి క్యాన్సర్ వ్యాధులు పెరిగే అవకాశముందని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. వాహనాల నుంచి విడుదలయ్యే కాలుష్య కారకాలను కార్పెట్లు శోషిస్తాయని, అవి ఇళ్లలో గాలిని కలుషితం చేస్తాయని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు.

క్యాన్సర్ కారకాలు ఎక్కడ ఎక్కువగా ఉంటాయన్న అంశాన్ని శాస్త్రవేత్తలు పరిశీలించారు. బయటకంటే ఇళ్లలోనే క్యాన్సర్ కారకాలు అధికంగా ఉన్నట్లు నిరూపితమైంది. ఇళ్లలో బెంజీన్‌స్థాయిలలో తేడాలు ఉండడం గమనార్హం. వాహనాలతో పాటు పెట్రోలియం రిఫైనరీలు, రసాయనపరిశ్రమలు బెంజీన్‌ను విడుదల చేస్తాయి. బెంజీన్ రక్త క్యాన్సర్ (లుకేమియా) ను ప్రేరేపిస్తుంది. జీవితకాలంపొడుగునా (క్యూబిక్ మీటర్ గాలిలో ఒక మైక్రో గ్రాము) బెంజీన్‌ను పీల్చే మహిళల్లో అనేక మంది క్యాన్సర్ బారినపడతారు.

డీజిల్ కాలుష్యం వల్ల క్షయ వ్యాధి

డీజిల్‌తో నడిచే వాహనాలు విడుదల చేసే విషవాయువులను దీర్ఘకాలం పీల్చుకోవడం క్షయ వ్యాధి నిరోధక శక్తిని తగ్గిస్తుందని పరిశోధకులు ప్రయోగాత్మకంగా నిరూపించారు. ఎలుకలపై నిర్వహించిన ప్రయోగంలో ఈ విషయం బయటపడింది.

పరిశోధకులు కొన్ని ఎలుకలను తొమ్మిది నెలలపాటు డీజిల్ ఇంజన్ విడుదలచేసే వాయువులున్న గదిలో ఉంచారు. ఆ గదిలోని వాతావరణంలో క్యూబిక్ మీటరుకు మూడు మిల్లీ గ్రాముల డీజిల్ వాయువులు ఉండేలా చూశారు.

ఈ వాయువులలో సూక్ష్మమైన రేణువులు ఉంటాయి. వాహనాలలో దహన చర్య సరిగ్గా జరగకపోతే ఇవి ఉత్పత్తి అవుతాయి. సాధారణంగా వీటివల్ల ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్, ఆస్తమా, అలెర్జీలు సోకే ప్రమాదముంది. పరిశోధకులు ఈ ఎలుకల్లోకి క్షయకారకసూక్ష్మజీవులను ఎక్కించారు. ఏడు వారాల తరవాత వాటి ఊపిరితిత్తులను పరిశీలించారు. డీజిల విషవాయువులను పీల్చిన ఎలుకల్లో వ్యాధి పదిరెట్లు తీవ్రంగా ఉండటాన్ని పరిశోధకులు గుర్తించారు.



కాలుష్యం ఎట్లా పెరుగుతోంది ?

ప్రతిరోజు నివాస గృహాలు, ఆసుపత్రులు, హోటళ్ళు, మార్కెట్లు వీధుల్లోకి ఊడ్చిన చెత్తా చెదారం అంతా కలిపి వేల టన్నుల వ్యర్థ పదార్థాలను విడుదల చేస్తున్నాయి. హైదరాబాద్, విశాఖపట్నం, విజయవాడ మొదలగు ప్రధాన నగరాలన్నింటిలోనూ వాహనాలు పెద్ద సంఖ్యలో పొగలు చిమ్ముతున్నాయి. ఇది ప్రజల్లో క్షయ వ్యాధి పెరగడానికి కారణమవుతోంది.

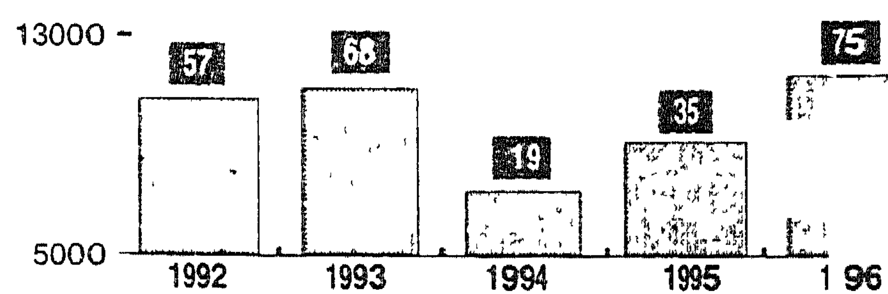
స్త్రీలలో చర్మక్యాన్సర్ ఎక్కువ !

కాలుష్య దుష్ఫలితాలు మహిళల చర్మ సౌందర్యాన్ని క్షీణింపజేస్తున్నాయి. స్త్రీలకు చర్మ క్యాన్సర్ సోకకుండా ఉండటానికి ఆలివ్ ఆయిల్ ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. సూర్యకాంతి ద్వారా అతినీలలోహిత కిరణాల వికరణం జరుగుతుంది. దాంతో చర్మకణాలలోని డి.ఎన్.ఎ.కు నష్టం కలిగిస్తాయి. తద్వారా కణాలు అసాధారణంగా పెరిగి చర్మక్యాన్సర్ వస్తుంది. ఆలివ్ ఆయల్‌లో ఉండే విటమిన్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను నిర్వీర్యం చేస్తాయని వైద్యపరిశోధనలో తేలింది. వారానికి మూడుసార్లు అతినీలలోహిత కిరణాలు ఎలుకలపై సోకేలా చేశారు. ఐదు నిమిషాల తరవాత వాటిలో కొన్నింటి చర్మంపై ఆలివ్ ఆయిల్ పూశారు. కొన్నింటికి పూయలేదు. 18 వారాల అనంతరం రెండు గ్రూపులను పరిశీలించారు. ఆయిల్ పూయని ఎలుకల చర్మంపై ట్యూమర్లు కనిపించాయి. ఆయిల్ పూసిన వీటిలో మాత్రం కొంచెం తేడా వుంది. మరో ఆరునెలల తరవాత పరిశీలిస్తే ఆయిల్ పూయని ఎలుకల్లో క్యాన్సర్ లక్షణాలు కనిపించాయి

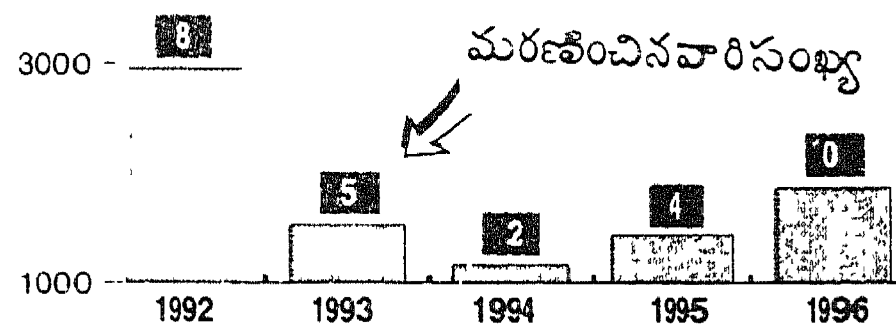
కాలుష్య హాలాహలం

కాలుష్యం బారినపడి వ్యాధిగ్రస్తులవుతున్న జంటనగరాల ప్రజలు

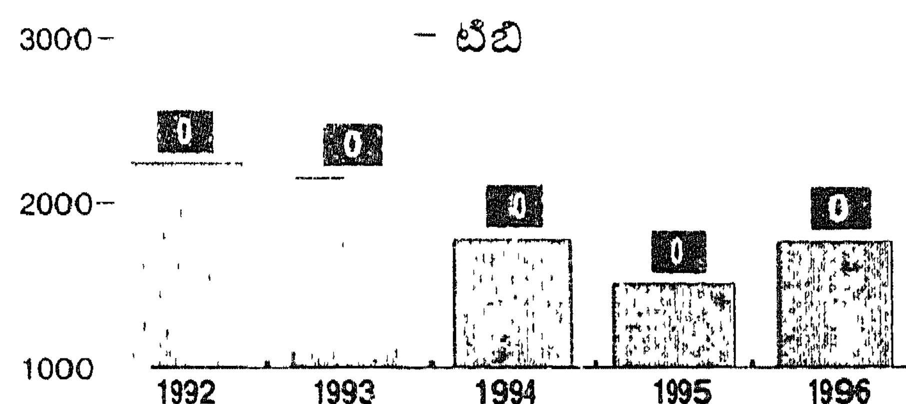
శోధ



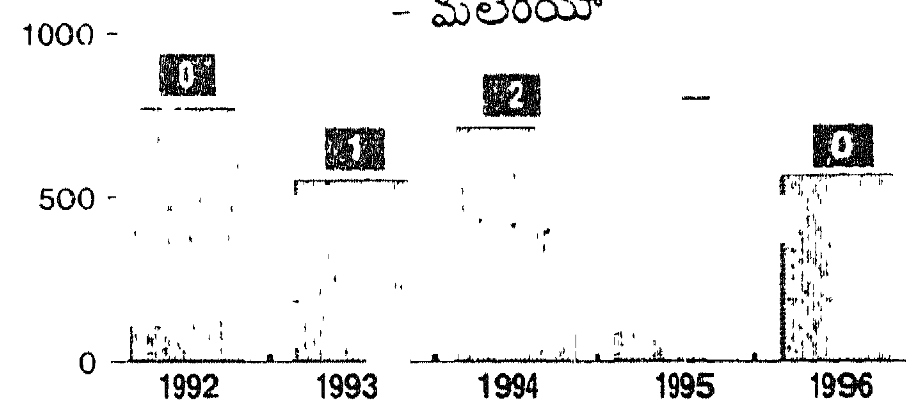
టైఫాయిడ్ జ్వరం



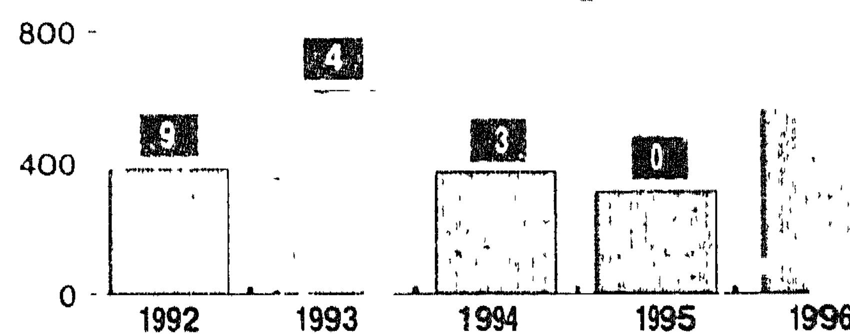
టిబి



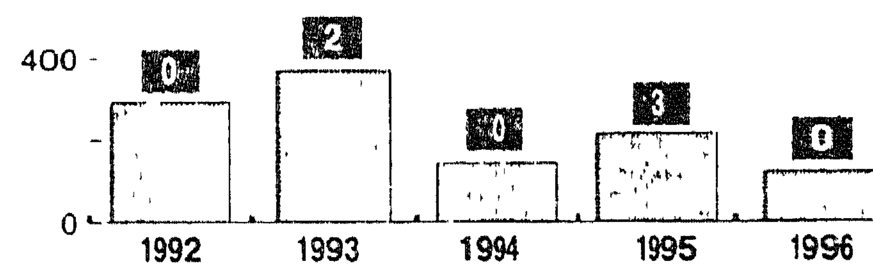
మలేరియా



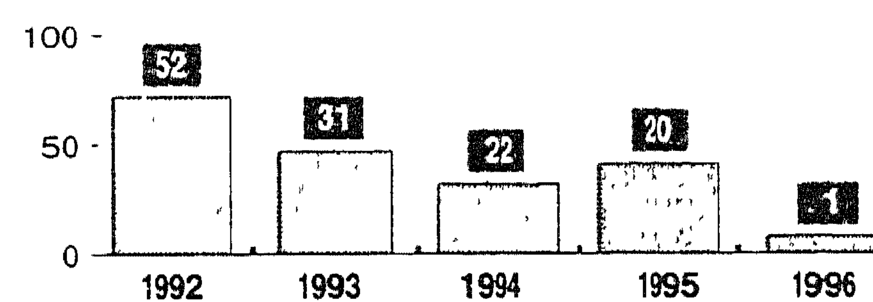
ఇన్ఫెక్షన్, హెపటైటిస్



కలరా



విస్ఫిలిట్స్



కాలుష్య పదార్థాలు : ఆరోగ్యంపై దుష్ప్రభావం

కాలుష్య పదార్థము	ఉత్పత్తి కేంద్రం	వ్యాధులు
1. సల్ఫర్ డయాక్సైడ్	పరిశ్రమలు, నూనె, బొగ్గు, మండినపుడు వెలువడే సల్ఫర్, సల్ఫర్ కల్గిన లోహాలు కరుగుతున్నప్పుడు	ఆరోగ్యం : విషపూరితమయినది. ఆస్తమా బ్రాంకయిటీస్, ఎంఫసెయాలాంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు కలుగుతాయి. ఊపిరితిత్తులను పాడుచేస్తాయి. రోగాలు, మరణం సంభవం. లోహాలను క్షీణింపజేస్తుంది. భవనాలు, రాళ్లు, బట్టల మిల్లులను, పెయింటింగులు పాడయి పోతాయి. మొక్కపెరుగుదల క్షీణిస్తుంది.
2. హైడ్రో కార్బన్‌లు	ఇంధనాలు, నూనెల అసంపూర్ణ దహనం, ఇది వాయువుల పరిశ్రమల్లో జరుగుతుంది.	ఆరోగ్యం : కేన్సరును కలుగజేస్తుంది. మ్యూకస్ పొర మండుతుంది. ఎక్కువగా పీలిస్తే అపాయకరం. వాతావరణంలో రసాయన చర్య జరగి, ఫోటో రసాయినిక ఆక్సిడెంట్లుగా మారుతుంది.
. కార్బన్‌మోనాక్సైడు	వాహనాలు, మంటలు, పరిశ్రమలలో అపరిపూర్ణ ఇందన దహనం, కుళ్లిన సేంద్రియ పదార్థాలు, ఇళ్లలో సిగరెట్	ఆరోగ్యం : విష ప్రభావం, రక్తంలోకి సులభంగా చేరుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ తగ్గిపోయి, మానసిక శక్తి తగ్గుతుంది. కేంద్రనాడీ మండల వ్యవస్థను, హృదయ వ్యవస్థ పాడయిపోవడం, తలనొప్పి, అలసట, అపస్మారకం, (కోమా), మరణసంభవం.
4. నైట్రోజన్ ఆక్సైడ్లు	వాహనాల పొగలు, ఎక్కువ ఉష్ణోగ్రత దగ్గర దహనం, మెరుపు, సూక్ష్మ జీవులు వాతావరణంపై చర్యలు, పొగత్రాగడం.	ఆరోగ్యం : శ్వాసకోశాలపై దుష్ప్రభావం, మరణం సంభవం.
. సీసం	వాహన పొగ	ఆరోగ్యం : విషపూరితం, సల్ఫర్ యాక్సైడు దుష్ప్రభావం చేస్తుంది. ప్రవర్తనలో మార్పులు, పిల్లల మానసిక శక్తి తగ్గిపోవడం, సీసం పాళ్లు ఎక్కువైతే మరణ సంభవం.
6. పొగ	ఇంధనాల దహనం (బొగ్గు కలప, పెట్రోలు నూనెలు మొ.నవి. ఇంటిలో పొగ, విద్యుత్ కేంద్రాలు, రవాణా, అడవి మంటలు.	ఆరోగ్యం : విషపూరితం, సల్ఫర్ డయాక్సైడు శ్వాసకోశ, హృదయ వ్యాధులను కల్గిస్తుంది. భవన నిర్మాణ దృశ్యత తగ్గుదల, పదార్థాల వినాశనం, మొక్కల పెరుగుదల తగ్గుట.
7. ఓజోన్	వాహనాల పొగల ద్వితీయ శ్రేణి కాలుష్యం, ఇంధనాలు అసంపూర్ణ దహనం ద్వితీయ శ్రేణి కాలుష్యం.	ఆరోగ్యం : విషపూరితం, ముక్కుమండడం, అలసట కలగడం.

మితమే హితం

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వివిధ ప్రదేశాల్లో శబ్ద తీవ్రత ఏ పరిమితిలో ఉంటే హానికరం కాదో సూచిస్తూ, మితిమీరడం వల్ల సంభవించే అనర్థాల్ని వివరించింది. శబ్ద తీవ్రతను కొలిచే డెసిబుల్స్ స్థాయి పరిమితిలో ఉండటం అనివార్యమని పేర్కొంది.

ప్రదేశం, సమయం	శబ్ద పరిమితి	మితి మీరితే
ఇంట్లో, రాత్రివేళ	35 డెసిబుల్స్	నిద్రలో ఉలికిపాటు
ఇంట్లో, పగటి వేళ	45 డెసిబుల్స్	సంభాషణ సరిగా వినిపించకపోవడం
కాలనీ వీధి, రాత్రివేళ	55 డెసిబుల్స్	చిరాకు, అలసట
కాలనీ వీధి పగటి వేళ	75 డెసిబుల్స్	పనివారికి వినికిడి లోపం

హడలుగొడుతున్న కాలుష్యం !

ఉదయం లేచిన దగ్గర నుంచి ఇంటి శుభ్రత కోసం, వ్యక్తిగత శుభ్రత కోసం రకరకాల పదార్థాలు ఉపయోగిస్తాం. వాటి ద్వారా ఎన్ని రకాల విషాలు మన శరీరంలోకి వెళ్తున్నాయో, అసలు ఏవి విషతుల్యమో అనే ఆలోచనే మనకు ఉండదు. దేశంలో రోజూ 40 శాతం ప్రజలు రకరకాల విషాల్ని తెలియకుండా గ్రహిస్తున్నారని అంచనా. ఈ నేపథ్యంలో మనం నిత్యం తీసుకునే ఆహార పదార్థాలపై వీటి ప్రభావం గురించి తెలుసుకోవటం మంచిది.

పురుగు మందులు

మొక్కల పైన, ఇతరత్రా రకరకాల పైరుల పైన పురుగు మందులు చల్లుతారు. ఫలితంగా వీటిని ఎంతో కొంత మన శరీరమూ గ్రహిస్తుంది. ఆ కారణంగా ఆస్మా, క్యాన్సర్, మైగ్రెయిన్ వంటి వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉందంటున్నారు నిపుణులు. వీటినుంచి జాగ్రత్త పడాలంటే... పెరటి తోటలను సహజ సిద్ధమైన ఆర్గానిక్ ఎరువులతో పెంచాలి.

కూరలు, పండ్లు కొనేటపుడు, శుభ్రం చేసేటపుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. టమాటా, బంగాళాదుంప, కమలా, బచ్చలి, యాపిల్స్ వంటివి ఎక్కువగా మందుల ప్రభావానికి లోనై ఉంటాయి. పండ్లు, కాయగూరలు శుభ్రంగా కడిగి పచ్చిగా లేదా కొద్దిగా ఉడకబెట్టి తినాలి. బాగా ఉడికిస్తే కొన్ని పురుగు మందుల ప్రభావం పెరుగుతుంది.

శబ్దమూ విషమే !

ఇల్లదిరిపోయేలా సిడినో, టేప్‌రికార్డరో పెట్టి వినడం గొప్పగా ఉంటుందేమో కానీ ఆరోగ్యం మాత్రం దెబ్బ తింటుంది. దీని వల్ల గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరుగుతుంది. బి.పి., ఆందోళన, ఒత్తిడి పెరుగుతాయి. అలాగే ట్రాఫిక్ శబ్దాల కారణంగా రాత్రిపూట నిద్రాభంగమయ్యే అవకాశాలూ హెచ్చు అంతేకాదు ఈ ప్రభావం ఏళ్ల తరబడి ఉంటుంది. ఎప్పుడూ శబ్దాల మధ్య పనిచేసే వారిలో అసహనం, చిరాకు ఎక్కువ. ఫలితంగా వారు అల్సర్లు, ఆస్త్మా వంటి వ్యాధులకు త్వరగా లోనవుతారు. దీన్ని అరికట్టాలంటే రోజుకో అరగంట నిశ్శబ్దంగా గడపాలి. దాంతో శారీరక మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుందని నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు.

గృహ కాలుష్యం

మన ఇళ్లలో సైతం రకరకాల విషపదార్థాల ప్రభావం ఉంటుంది. ఎక్కువ కాలం వీటిమధ్య గడపడం వల్ల అలసట, తలనొప్పి, వాంతులు... తదితర సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఆ ప్రమాదం తగ్గించేందుకు...

★ ఆర్గానో క్లోరైన్స్‌తో కూడిన క్లీనింగ్ ఉత్పత్తులను వాడకూడదు. వీటిలో క్యాన్సరుకు దారి తీయగల డయాక్సిన్స్ ఉంటాయి.

★ టి.వి.లు, రేడియోలు తదితర ఉపకరణాల నుంచి ఎలక్ట్రో మ్యాగ్నెటిక్‌ఫీల్డ్ రేడియేషన్ విడుదలవుతుంది. వీటిని గోడలవైపు అమర్చడం, మరీ దగ్గరగా కూర్చోకపోవడం ద్వారా రిస్కు తగ్గించవచ్చు.

★ రోజుకు కనీసం గంట సేపయినా ఇంటి కిటికీలు తెరచి ఉంచాలి. ఫలితంగా గృహ వాతావరణంలో ఉండే విష రసాయనాలు బయటకు పోతాయి.

★ మొక్కలను పెంచాలి. కొన్ని రకాల మొక్కలు గాలిలో ఉండే కాలుష్యం పీలుస్తాయి. శబ్దాన్ని హరిస్తాయి. అంచేత వీలయినన్ని మొక్కలు పెంచాలి.

ఫ్లోరోసిస్

ఇటీవల వరకు నల్లగొండ, ప్రకాశం, రంగారెడ్డి జిల్లాలకే ఫ్లోరైడ్ సమస్య పరిమితమైందనుకునే వారు. ఇప్పుడా సమస్య కనీసం మరో 16 జిల్లాలకు వ్యాపించింది. మన రాష్ట్రంలో ఫ్లోరోసిస్ వ్యాధి లేని జిల్లాలు దాదాపు లేవు.

నీళ్లలో తగు మాత్రంగా వున్నప్పుడు మానవ శరీరానికి మేలు చేసే ఫ్లోరిన్,మోతాదు మీరితే ప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. ఫ్లోరిన్ శరీరానికి తగు మోతాదులో లభించినప్పుడు ఎముకలు సరిగ్గా రూపొందుతుంటాయి. తాగు నీటిలో ఫ్లోరైడ్ ఎక్కువయితే ఎముకల రూపకల్పనకు అవసరమయిన ''కోలాజెన్'' తగ్గిపోతుంది. ఎముకల సాంద్రత పెరగుతుంది, ఎముకల్లోకి కాల్షియం కూడా అధికంగా చేరుతుంది ఇది ప్రమాదం!

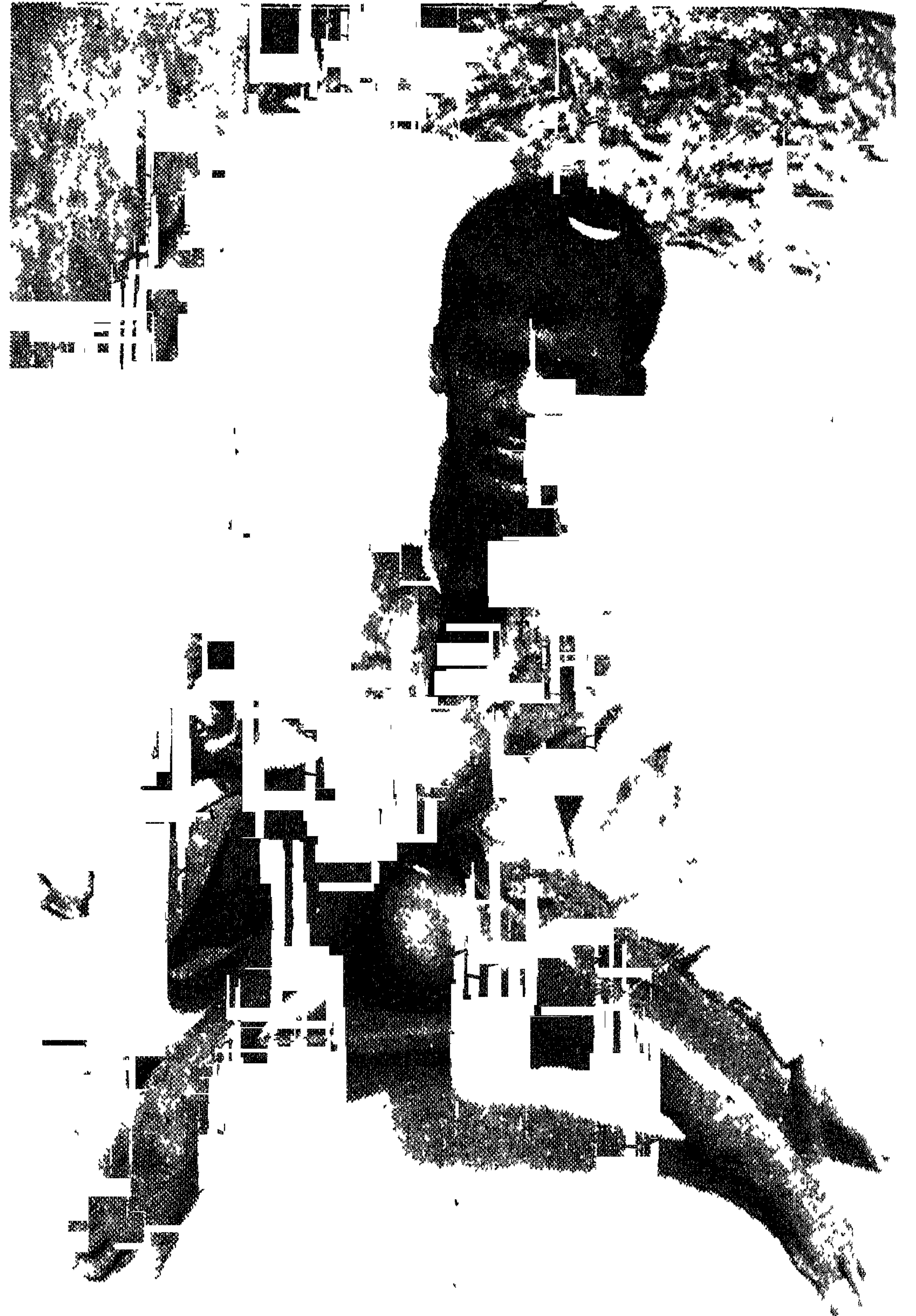
ఎంతైతే ఎక్కువ ?

ఎక్కువ అంటే ఎంత అనే విషయంలో శాస్త్రీయ పరమైన నిర్ధారణ ఏమీ లేదు. అయితే ప్రతి పదిలక్షల భాగాలలోనూ 0.6 నుంచి 1.5 భాగాల వరకూ మాత్రమే త్రాగు నీటిలో ఫ్లోరిన్ వుండాలి. లీటరు నీటిలో 3-12 మిల్లీ గ్రాములకు మించి ఫ్లోరిన్ వుంటే ''ఫ్లోరోసిస్'' వస్తుంది.

మన రాష్ట్రంలో కొన్ని గ్రామాలలో త్రాగే నీళ్ళలో 9 మిల్లీ గ్రాములు ఫ్లోరిన్ వుంది. నల్గొండ జిల్లాలో దాదాపు 500 గ్రామాల్లో 9-15 పి.పి.ఎమ్. వరకు ఫ్లోరిన్ వుంది. రంగారెడ్డి జిల్లాలో 302 గ్రామాల్లో ఇదే పరిస్థితి వుంది.

దేశమంతటా ఫ్లోరిన్!

మనదేశంలో ఫ్లోరోసిస్ ప్రమాదం పొంచివున్న 15 రాష్ట్రాలని మూడు కేటగిరీలుగా (30 శాతం కన్నా తక్కువ ప్రమాదం ; 30-50 శాతం మధ్యనున్న ప్రమాదం ; 50-100 శాతం వరకు వున్న ప్రమాదం) గుర్తించారు. 50-100 శాతం మధ్యనున్న కేటగిరీలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వుంది. ఫ్లోరైడ్ కేవలం త్రాగే నీళ్ళద్వారానే కాక, తినే ఆహారం ద్వారా, టూత్‌పేస్టల ద్వారా, మందుల ద్వారా, పరిశ్రమల నుంచి పొగ ద్వారా శరీరంలోకి చేరుతుంది. తినే ఆహారంలో పోషక విలువలు (ప్రధానంగా మాంసకృత్తులు) లోపించటం; ఫ్లోరైడ్ వ్యాధికి గురయింది. తదితర అంశాల మీద ఆధారపడి వ్యాధి బయట పడటం, వ్యాధి లక్షణాలు, వ్యాధి తీవ్రత వుంటాయి.



పసిపిల్లలు, వృద్ధులు, గర్భిణీలకు ప్రమాదం ఎక్కువ మందులు , ఆహారం, పేస్టులు, పరిశ్రమలు వగైరా కారణాలున్నా వాటి వలన శరీరంలోకి చేరే ఫ్లోరైడ్ కన్నా, త్రాగేనీటి ద్వారా చేరే ఫ్లోరైడే ఎక్కువ. గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజలు, వ్యవసాయ కూలీలు, రైతులు, పొలాల్లో ఎండకు ఎండుతూ, చెమటోడ్చి పనిచేస్తూ త్రాగేనీళ్ళన్నీ బావుల్లోవే... ఎండాకాలంలో అయితే రోజుకి 6 -8 లీటర్లు నీళ్ళు, ఇతర కాలల్లో 4 - 5లీటర్ల తాగుతారని అంచనా. ఎక్కువ త్రాగే వారి శరీరంలో ఎక్కువ పరిమాణంలో ఫ్లోరిన్ చేరుతుంది. బీద ప్రజలు తినే ఆహారంలో విటమిన్ - సి, కాల్షియంలు తక్కువుంటాయి. వీటితోపాటు శారీరక నిర్మాణం కూడా ప్రధానమైన అంశమే. స్థూలకాయులు, పొట్టివారిలో వ్యాధి తీవ్రంగా మారుతుంది. 30 ఏళ్ళు పైబడిన వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

దంత సంబంధమైన ఫ్లోరోసిస్ లక్షణాలు

దంత క్షయం (పళ్ళు అరుగుదల); పయోరియా పళ్ల మీద ఎనామిల్ పోయి గారపట్టటం; పళ్ళు పసుపు, గోధుమ, నలుపు రంగుల్లోకి మారటం. పళ్ళలో రంధ్రాలు ఏర్పడటం వంటివి ఫ్లోరోసిస్ ఎక్కువ కావడం వలన జరుగుతాయి.

ఎముకల పై ఫ్లోరోసిస్ దుష్ప్రభావం

ఎముకల సాంద్రత పెరగటం. ఎముకలు అవాంఛనీయమైన రీతిలో ఎక్కువగా పెరగటం. దానివల్ల మెడ, వీపు వెన్నుముక, ఎముకల్లో భరించలేనంత నొప్పి వస్తుంది. కీళ్ళ నొప్పులు; పొత్తి కడుపు క్రిందుగా నొప్పి; ఎముకలపై ప్రభావం చూపటం వలన చిన్న తనంలో నే కాళ్ళు, చేతులు వంకర్లు తిరిగిపోవటం ఎముకల్లో పటుత్వం తగ్గి మెత్తగా, బోలుగా తయారవటం; నడుము బిగుసుకు పోవటం; పెద్ద ఎముకల మీద బుడిపెలు తయారవటం వంటి వ్యాధులు ఫ్లోరోసిస్ వల్ల వస్తాయి. కీళ్ళు ముడవటం, చావటం కష్టమవటం, కీళ్లు వంకరగా మారటం, నడుస్తున్నపుడు రెండు మోకాళ్ళు కొట్టుకోవటం; నడుములో గూని ; రెండు కాళ్ళు, చేతులూ వంకర్లు పోయి నిలబడలేకపోవటం ; కొందరు మంచం దిగలేరు. మెడతిప్పలేరు. తలపైకి ఎత్తలేరు. ఇవన్నీ ఫ్లోరోసిస్ లక్షణాలే.

శరీరంలో ఇతర భాగాలకి ఫ్లోరోసిస్

కండరాల్లో, పొట్టలో, నరాలలో, మూత్రకోశంలో ఫ్లోరైడ్ ప్రభావం చూపుతుంది. కండరాలు, కండర బంధనాలు నాశనమవుతాయి. రక్తంలో ఎర్రకణాల సంఖ్య తగ్గుతుంది. కండరాల్లో శక్తి తగ్గటం, అదరటం. కడుపులో మంట. నొప్పి, అజీర్ణం, నీళ్ళ విరేచనాలు, రక్త విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరం వికారం. కాళ్ళలో చేతి వేళ్ళలో తిమ్మిరులు, కాళ్ళల్లో, చేతుల్లో స్పర్శ తగ్గటం, తరచు తలనొప్పి, నిరాశ, దాహం ఎక్కువ కావటం. తల తిరగటం, ఒళ్లు తూలటం, వినికిడి లోపం, కంటి చూపు, కంటి చూపు దెబ్బ తినటం, అంధత్వం. నోటి పూత, నోటిలో పుళ్ళు, ఆకలి నశించటం. నడివయసు దాటక ముందే వృద్ధాప్య లక్షణాలు. చర్మంపైన దద్దుర్లు రావటం రోజుల్లో వాటంతటవే తగ్గిపోవటం, ఎరుపు, నీలం మచ్చలు, ఎలర్జీ పరమైన లక్షణాలు. మూత్రం తగ్గిపోవటం, మూత్రం పసుపు, ఎరుపు రంగుల్లో వుండటం దురదగా వుండటం. పసిపిల్లలు, యువకులు, గర్భిణీలు, 40 ఏళ్ళు పైబడిన వారు – ఇలా అందరూ వ్యాధికి గురై, క్రమంగా రోగాల పాలవుతున్నారు.

దంతాల పట్ల నిర్లక్ష్యం !

35 ఏళ్లు దాటిన ప్రతి నలుగురిలో ముగ్గురు చిగుళ్ల వ్యాధులతో బాధపడుతున్నరు. అందుకు ప్రధాన కారణం పాచి. దీన్ని వెంటనే శుభ్రం చేయకపోతే పేరుకుపోయి, గట్టిబడి దంతాల్ని దెబ్బతీస్తుంది. బ్యాక్టీరియాతో నిండి ఉండే ఈ పాచి చిగుళ్లను దెబ్బతీసి ఎర్రగా అయి, వాపు వచ్చేందుకు కారణమవుతుంది. పళ్లచుట్టూ ఏర్పడే చర్మపు పొరలనూ నాశనం చేస్తుంది. అలా చివరకు ఎముకలనూ దెబ్బతీస్తుంది. మొదట్లోనే కనుగొని చికిత్స చేయకపోతే పళ్లు వదులయి ఊడిపోతాయి. అంచేత ఇంట్లో శుభ్రంగా తోముకున్నామని ధైర్యంగా కూర్చోవడం కాదు, అప్పుడప్పుడు దంతవైద్యుల చేతా చెకప్ చేయించుకోవాలి.

సామాజిక సమస్యలు

వ్యాధికి గురైన వారు పనిచేయలేకపోవటం, జీవితమంతా ఇతరుల మీద ఆధారపడటం ; చేయగలిగిన పని దొరకకపోవటం నిరాశ నిస్పృహలు పెరిగి చావాలనుకోవటం ; పెళ్ళి కాని పరిస్థితి ; కుటుంబానికి ఆసరా కావలసినవారు కూడా ఆసరా కోరుకునే దుస్థితి ; మానవ వనరులన్నీ నిరుపయోగం కావటం. ఉత్పత్తుల కాధారమైన మనుషులు జీవశ్చవాలుగా మారు సమాజానికి భారం కావటం..... తరచి చూస్తే సమస్య తీవ్రత తెలుస్తుంది.

సమస్యలు

ఎముకల వ్యాధి నుండి పక్షవాతం, కొందరిలో థైరాయిడ్ గ్రంధి పెద్దదవటం, మూత్రపిండాలు సరిగ్గా పనిచేయకపోవటం, రక్తహీనత వస్తాయి. వ్యాధిని నిర్లక్ష్యం చేసే వారిలో ఇలా అయ్యే అవకాశముంది.

ఫ్లోరోసిస్‌లోని రకాలు :

1. హైడ్రో ఫ్లోరోసిస్ : త్రాగే నీళ్ళలో ఫ్లోరైడ్ ఎక్కవకావటం వల్ల వచ్చేది.

2. ఫుడ్ బార్న ఫ్లోరోసిస్ : ఆహారపదార్థాల వల్ల శరీరంలోకి ఫ్లోరిన్ ఎక్కువ చేరితే వచ్చేది.

3. డ్రగ్ ఇండ్యూస్డ్ ఫ్లోరోసిస్ : సోడియం ఫ్లోరైడ్ వంటి ఫ్లోరైడ్ ప్రధానమైన మందుల్ని ఎక్కువగా వాడటం వల్ల వచ్చేది.

4. ఇండస్ట్రియల్ ఫ్లోరోసిస్ : పారిశ్రామిక వ్యర్థ పదార్థాలు, పొగ, హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్, ఫ్లోరైడ్ లక్షణాలు ముడి పదార్థాలుగా వుండే వాటి ప్రభావం వలన వచ్చేది.

దంత సంరక్షణ

పళ్ళు పుచ్చిపోవడం పిల్లలోనే కాదు పెద్దవాళ్లలోనూ ఎక్కువ. చిగుళ్ల వ్యాధులు వల్ల పళ్లమీద పాచి ఎక్కువగా ఏర్పడడానికి అవకాశముంది. ఎనామిల్ దెబ్బతినడంవల్ల ఏమైనా తిన్నా, త్రాగినా, పళ్ళు జివ్వున లాగుతాయి.

వయసు పెరిగిన వాళ్ళలో లాలాజలోత్పత్తి తగ్గి, నోరు పొడిగా తయారవుతుంది. కొన్ని మందుల్ని వాడటం వల్ల కూడా ఇలా జరుగవచ్చు. గొంతువాపు, గొంతు బొంగురుపోవడం, మాట్లాడడానికి ఇబ్బంది రావడం, మింగడం కష్టం కావడం, గురకలాంటి వాటికి సరైన చికిత్స ఇప్పించకపోవడం వల్లా ఇబ్బంది కలుగుతుంది . నోట్లో లాలాజలం ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవడానికి షుగర్ లేని గమ్ తోడ్పడుతుంది.

రఫ్‌గా పళ్ళని వాడడం వల్ల అవి బాగా అరిగి పోయి ఉండవచ్చు. మాట్లాడడం, ఆహారాన్ని నమలడం లాంటి విషయాలలో ఏ పంటి ప్రాధాన్యత దానికుంది. ఏ కారణం చేతనయినా ఏ పన్నయినా ఊడిపోయినా, తీసేయాల్సిన అవసరమొచ్చినా, ఆస్థానంలో కృత్రిమ పంటిని వెంటనే ఏర్పరచుకోవాలి. పళ్ళ మధ్య ఖాళీ ఉండకూడదు. అలాగే పంటికి పంటికి మధ్య పిన్నులు మొదలైన వాటితో గీకుతూ ఉండడం వల్ల ఎడం ఏర్పడవచ్చు. అందుకని ఇలాంటి అలవాట్లకి దూరంగా ఉండాలి. పంటి మధ్య ఎడం వుంటే ఆహార పదార్థాలు ముక్కలు ఇరుక్కుని, కుళ్ళి, వాటి వల్ల క్రమంగా పళ్ళు దెబ్బ తినవచ్చు. పళ్ళ మధ్య ఖాళీలను పూడ్పించవచ్చు. ఫ్లోరైడ్ కారణాన, మందుల కారణాన పళ్ళ రంగు మారితే పైన మళ్ళీ పంటి రంగుని వేయించుకోవాలి.

అలాగే ఏమి తిన్నా పుక్కిలించి ఉమ్మివేయడం చాలా అవసరం. రోజులో రెండు పూటలా నిద్రలేవగానే పడుకునే ముందు కూడా పళ్ళని శుభ్రంగా తోముకోవాలి. ఇలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుని వయసు మళ్ళినా పళ్ళ జాగ్రత్తలుని తీసుకోండి. ఏమైనా సమస్యలొస్తే వయసు మళ్ళినపుడు ఇవి సహజమేనని వూరుకోక అవసరమైన చికిత్సని వెంటనే చేయించండి. పళ్ళ మధ్య సందులు చాలా వికారంగా కనిపిస్తాయి. పళ్ళతో పాటు పెద్దగా ఉన్న చిగుళ్ళు కనిపించడం చికాకనిపిస్తుంది. పొడవాటి పళ్ళు రాక్షసుణ్ణి గుర్తుకు తెస్తాయి. పళ్ళు, సరిగా ఉండక పోవడం వల్ల నవ్వితే వికారంగా ఉండడం మాటటుంచి చూసే వాళ్లకి చిరాకు కలగవచ్చు. కలిగినా కలగకపోయినా కలుగుతుందేమోననే అనుమానంతో పళ్ళ లోపం ఉన్న వాళ్ళలో ఓ విధమైన న్యూన్యతాభావం పెంపొందవచ్చు. ఆ భావంతో అతను లేక ఆమె నలుగురిలోకి రావడానికే జంకడం ప్రారంభిస్తారు. ఆడపిల్లలకైతే పెళ్లి విషయంలో దంతాల వల్ల వచ్చే ఇబ్బంది గురించి చెప్పనే అక్కర్లేదు ! అంతేకాదు అందం, ఆరోగ్యానికి చిహ్నం అంటే పళ్ల మధ్య దూరం లేకుండా ఉండడం, ఎత్తు పళ్ళు, ఎగుడు దిగుడు పళ్ళు కాకుండా ఉండడం, పళ్ళ మీద ఎనామిల్ పొర పోకుండా ఉండడం వల్ల పళ్ళు అందంగా కనిపించడమే కాదు, ఆరోగ్యంగా కూడా ఉన్నట్టు లెక్క! అందుకని మనం అందం కోసమే కాదు ఆరోగ్యం కోసం పళ్ళని సరిగ్గా చక్కగా ఉంచుకోవడం అవసరం !!

ఇందుకోసం తల్లి గర్భం ధరించినప్పటి నుంచి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. తీసుకునే శ్రద్ధ మీదే పుట్టబోయే పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితి ఆధారపడి ఉంటుంది. దంత ఆరోగ్యం కూడా! అందుకని ముందు తల్లి శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. పుట్టకముందే కాదు పుట్టిన తర్వాత పసితనం దాటేంతవరకూ! తండ్రి కూడా పిల్లలకు చిన్నప్పటి నుంచి ఆరోగ్యకరమైన అలవాట్లు అలవడేందుకు తోడ్పడాలి. పంటి ఆరోగ్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తే దాని ప్రభావం కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, ఊపిరితిత్తులు, జీర్ణకోశము, మూత్రపిండాల మీద పడి అవి దెబ్బతింటాయి.

చక్కగా పళ్ళని, చిగుళ్ళని, నాలుకని శుభ్రంగా చేసుకుంటుండడంతో పాటు పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కున్న వాటిని ఫ్లాసింగ్ ద్వారా తొలగిస్తుండాలి. గట్టి వస్తువుల్ని ఎక్కువగా తినకూడదు. పళ్ళకి ఏ ఇబ్బంది కలిగినా వెంటనే దంత వైద్యుణ్ణి కలిసి, అవసరమైన చికిత్స చేయించుకుని పళ్ళ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటూ ఉండాలి. మిగతా అవయవాల లాగానే పళ్ళు కూడా మనం మరణించే వరకూ జాగ్రత్తగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. సిగరెట్, పాన్, వక్కలాంటి అలవాట్లు వల్ల పళ్ళు పాడైపోతుంటాయి.

పళ్ళు ఊడిపోతే ఖాళీగా ఉంచుకోకూడదు. చిన్న పిల్లలైతే స్పేస్ మెయిన్‌టెయినర్స్ , పెద్ద వాళ్ళయితే కృత్రిమ పళ్ళని పెట్టించుకోవాలి. ఎగుడు దిగుడు పళ్ళు ఎత్తుపళ్ళని ఇప్పుడు కాస్మెటిక్ డెంటిస్ట్ సాయంతో అతి తక్కువ కాలంలో సరిచేయించుకోవచ్చు. ఇలా ఏలోపాన్నయినా ఇప్పుడు శీఘ్రంగా తొలగించుకుని, అందంగా కనిపించవచ్చు. దంతవైద్యుడి సలహాని పొందండి మిమ్మల్ని మీరు మానసికంగా, శారీరకంగా, ఆరోగ్యంగా అందంగా ఉండేట్లు చూసుకోండి.

అందమైన దంతాలకు

చిన్నప్పటి నుంచి దంత ఆరోగ్యాల్ని చక్కగా పాటిస్తే మిగతా శరీరావయాల లాగానే పండ్లూ చివరి వరకూ ఉంటాయి. అందుకు చిన్నప్పటి నుంచి దంతాల విషంలో శ్రద్ధ చాలా అవసరం.

దంతాల విషయంలో ఎటువంటి సమస్యలొచ్చినా చింతించాల్సిన అవసరం లేదు. అన్ని వయస్సులలో, అన్ని రకాల పండ్ల సమస్యలకి ఇప్పుడు రకరకాల అధునాతన చికిత్సలున్నాయి. ఈ చికిత్సల సాయంతో ఆరోగ్యంతో పాటు అందాన్ని పెంచుకోవచ్చు.

అదివరలో తీసివేసే వారు పళ్ళు తీసివేయడం అంత మంచిది కాదు. ఎంత మంచి కృత్రిమ పన్నయినా శాశ్వత పన్నంత చక్కగా అమరు కదా! అందుకని అలాంటి పళ్ల లోపలి పల్స్ భాగాన్ని శుభ్రపరచి, కొత్త పదార్థంతో నింపి, పంటిని తీసివేయకుండా ఉంచుకునే రూట్ కెనాల్ ట్రీట్‌మెంట్ లభిస్తోంది. పన్ను ఊడిపోతే కొత్త పన్ను వచ్చే లోపు పక్క పన్ను ఆ ప్రదేశంలోకి వంగవచ్చు. అప్పుడు ఎగుడు దిగుడు పళ్ళు వచ్చే అవకాశముంది. అందుకని పన్ను ఊడిపోయినప్పుడు ఆ స్థానంలోకి మరో పన్ను వంగకుండా 'స్పేస్ మెయింటైనర్స్' ఉన్నాయి, చిన్నపిల్లలకు పళ్లు వూడితే ఆ స్థానంలో వీటిని. ఉంచాలి.

ఏమైన ఇరుక్కుంటే తియ్యడానికి పిన్నులు లాంటి వి వాడకూడదు. ఫ్లాసింగ్ ద్వారా పళ్ల మధ్య ఇరుక్కున్న వాటిని తీసివేయాలి. పంటి మీద ఎనామిల్ అరిగిపోకుండా బ్రష్ చేసుకునే పద్ధతులూ ఉన్నాయి. స్వతసిద్ధమైన పళ్లలా అనిపించే డెంచర్స్ ఇప్పుడు వస్తున్నాయి. వాటిని అమర్చుకోవడం వల్ల మామూలు పళ్లులా గానే అనిపిస్తాయి. కట్టుడు పళ్ళలా తెలనే తెలీవు. పళ్ల రంగు కూడా తెల్లగా కాక ఒరిజనల్ పళ్ల రంగుని పోలి ఉంటుంది.

అలాగే దంతాలన్నీ ఒకే రంగులోనూ ఉండవు. అందుకని ఊడిపోయిన ప్రాంతంలోని పళ్ల రంగుని బట్టి అదే రంగు పంటిని అమర్చడానికి ఇప్పుడు అవకాశం ఉంది. రకరకాల తెల్లషేడ్స్‌తో రంగు పళ్లు ఇప్పుడు లభ్యమవుతున్నాయి. దంత వైద్యంలో విప్లవాత్మకమైన మార్పులొచ్చాయి. ఇదివరలో సరిచేయడానికి, ఎత్తు పళ్లని తగ్గించడానికి చాలా కాలంపట్టేది. ఇప్పుడలా కాదు. రెండు మూడు సిట్టింగ్స్‌లో అతి తక్కువ కాలంలో పళ్లని సరిచేయవచ్చు. ఎగుడుదిగుడు పళ్ళని సరిచేయవచ్చు. పళ్ళు ఎత్తుగా వుంటే 'ఫైలింగ్' ద్వారా పక్క పళ్ల ఎత్తుకి కుదించవచ్చు. పళ్ళ మధ్య ఎడమున్నా, పళ్లలో చిన్న చిన్న ముక్కలు పోయినా ఆ స్థానంలో 'కాంపోజిట్ రెజిన్' అనే పదార్థముతో పూడ్చవచ్చు. పళ్లరంగు మారి చూడడానికి అసహ్యంగా ఉంటుంది. అప్పుడు వాటి రంగుని మామూలు రంగుకి మార్చవచ్చు. పళ్లు అందంగా ఉంటే నవ్వూ అందంగా ఉంటుంది. నవ్వు అందంగా వుంటే అందరిచే ఆకర్షింపబడతారు. పళ్లని పీకితే చాలా నొప్పిగా ఉంటుందని చాలా మంది పంటి వైద్యం చేయించుకోవడానికి భయపడిపోతూ ఉంటారు. ఇది సరికాదు.

లేజర్ కిరణాలను అవసరమైన విధంగా, అవసరమైన పంటి భాగంలోకి పంపి - ఆ భాగాల్ని తొలగించవచ్చు. ఈ కిరణాల వల్ల అవసరాన్ని దాటి పంటి చిగుళ్ల భాగాలు దెబ్బ తినకుండా చేసుకొవచ్చు. అసలు నొప్పి ఉండదు. రూట్ కెనాల్ ట్రీట్ మెంట్ లో కూడా ఈ లేజర్ కిరణాల్ని ఉపయోగించి, పంటి లోపలి భాగాల్ని శుభ్రపరుస్తున్నారు. అలాగే చిగుళ్ల జబ్బులలో కూడా దెబ్బతిన్న ప్రాంతాన్నే తీసివేయడానికి లేజర్‌ను ఉపయోగిస్తున్నారు. అనస్థీషియా ఇవ్వకుండా పళ్ళ చిగుళ్ల చికిత్సని చేయడానికి లేజర్ బీమ్స్‌ని వాడతారు. పళ్ల రూట్ ప్రాంతంలో మూసి పళ్ల సెన్సిటివిటీని కావాలంటే ఈ లేజర్ బీమ్స్ సాయంతో తగ్గించవచ్చు. ఈ లేజర్ కిరణాలతో పళ్లమీద ఏర్పడే రంగుల మచ్చనీ తొలగించవచ్చు. పళ్లని కత్తిరించాలన్నా లేజర్ బీమ్స్ తొడ్పడతాయి. లేజర్ చికిత్సలో మరో గొప్ప విషయమేమంటే నొప్పి లేకపోవడమే కాదు - రక్తం రాదు!

కొత్తరకం పరికరాన్ని ఈ మధ్య కనుగొన్నారు. దీని సాయంతో చికిత్స చేసిన తరువాత రోగి పళ్ళు ముఖం ఎలా ఉంటుందో చిత్రం తీయవచ్చు. ఆ చిత్రాన్ని చూసి అనుకున్న విధంగా చికిత్స చేస్తే ఎలా ఉంటారో ముందే తెలుసుకోవచ్చు. దాన్ని బట్టి ఆ చికిత్స చేయించుకోవడం వల్ల తను కోరుకునే ఫలితాలు లభ్యమవుతాయో, లేదో ముందే తెలుసుకుని చికిత్స చేయవచ్చు.

రకరకాల సిమెంట్స్ కూడా ఇప్పుడు లభ్యమవుతున్నాయి. కంతల్ని పూడ్చడానికి, పళ్లు కిరీటీలు చేయడానికి ఇవి తోడ్పడతాయి. పల్స్ ఇరిటేట్ కాకుండా గట్టిగా ఉండే ఉన్నత రకమైన సిమెంట్ ఇప్పుడు లభిస్తోంది.

మహిళలు - చర్మవ్యాధులు

కొన్ని వ్యాధులు మానసికంగా మహిళలను బాధిస్తాయి. కొన్ని శరీరాన్ని తూట్లు పొడిచి వేధిస్తాయి. తెల్ల బొల్లిమచ్చల వ్యాధి మానసికంగా మహిళలను వేధిస్తూ ఉంటుంది. నొప్పి ఉండదు. బాధా ఉండదు - అటు దురద, ఇటుపోటూ ఏవీ ఉండవు. అయితే చర్మం చూడడానికి తేడా కనిపిస్తుంది.

బొల్లికి దీర్ఘకాలిక చికిత్స ఉంది. అది నూటికి నూరుపాళ్లూ నయం అవుతుంది. తేలికైన మార్గాలలోనే బొల్లి వ్యాధిని నివారించవచ్చు. బొల్లి వ్యాధి సోకిన రోగులలో చాలా మందికి సహనం తక్కువ. రెండు సంవత్సరాల వరకూ దీక్షగా చికిత్స తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితులు కొందరు బొల్లి రోగులలో ఉంటాయి. బొల్లి వ్యాధి నయం కాదేమోననే సందేహం, భయం చాలా మందిలో ఉంది.

శరీరంపై మచ్చలు

తెల్లగాగానీ, నల్లగాగానీ చర్మంపైన మచ్చ ఏర్పడడాన్ని పిగ్మెంటేషన్ అంటారు. నల్లని మచ్చ అయితే ''హైపర్ పిగ్మెంటేషన్'' అనీ, తెల్లని మచ్చ అయితే ''హైపో పిగ్మెంటేషన్'' అనీ పిలుస్తారు. మెలనిన్ చర్మానికి నల్లటి రంగునిస్తుంది. ఈ మెలనిన్ ఉత్పత్తి కావలసిన దానికన్నా ఎక్కువగా జరిగితే చర్మంపై నల్లమచ్చలు వస్తాయి. ముఖం మీద నల్లమచ్చలు, ముక్కుచుట్టూ వలయాలుగా వచ్చేవి ఈ కారణం వలనే. మెలనిన్ ఉత్పత్తి కావలసినదానికన్నా తక్కువగా జరిగితే చర్మంపైన తెల్లని మచ్చలు వస్తాయి తెల్లగా మారిన చర్మాన్ని ల్యూకోడెర్మా అంటారు.

తెల్ల మచ్చలు - కారణాలు

❈ చర్మానికి ఛాయను కల్గించవలసిన మెలనిన్ చర్మంలో సరిగా ఉత్పత్తి కాకపోవడం వలన తెల్లని మచ్చలేర్పడతాయి.

❈ తెల్ల మచ్చల వ్యాధినే 'బొల్లి' లేక 'విటిలిగో' అని అంటారు. మెలనిన్ అలా ఎందుకు తగ్గిపోతుందో ఇంత వరకూ సరిగా తెలియదు. శరీర జీవన క్రియలలో లోపం వలన, ముఖ్యంగా ఎండోక్రైన్ గ్రంథుల స్రావాలలో లోపం వలన బొల్లి వ్యాధి రావచ్చు. రక్తంలో రాగిధాతువు, లోహధాతువులు తగ్గిపోతే రావచ్చు. మెలనిన్ ఉత్తేజితమై, శరీరానికి ఛాయను ఇచ్చేందుకు తోడ్పడవలసిన ఎంజైమ్‌లేవో సరిగా సహకరించకపోవడం వలన బొల్లి మచ్చలు వస్తూండవచ్చు.

బొల్లికి చికిత్స

సూర్యరశ్మిలో ఉండే అల్ట్రా వయొలెట్ కిరణాలు మెలనిన్ చర్మానికి వంట పట్టేలా చేస్తే, బొల్లి మచ్చలపైన నలుపు రంగును తీసుకువస్తాయి. ''బావంచాలు'' అనే పేరుతో దొరికే గింజలు అతినీల లోహిత కిరణాల్ని చర్మానికి వంట పట్టిస్తాయని తద్వారా మెలనిన్ ఉత్తేజితమై బొల్లి మచ్చల్ని మనిషి చర్మం రంగులోకి మారుస్తుందనీ ఆధునిక వైద్య పరిశోధనలు విశ్లేషిస్తున్నాయి.

వైద్యుడు సూచించిన మోతాదు ప్రకారం మందులు వేసుకుని, రెండు గంటల వ్యవధిలో ఒక నిర్ణీత సమయం ప్రకారం బొల్లి మచ్చలకు ఎండ చూపించాలి. బొల్లికి చికిత్స సరిగా ఎండ చూపించడంలోనే ఉంది !

బొల్లి వ్యాధి - ఆహారం

పాత బియ్యం, గోధుమలు, పెసలు, కందులు, చామలు, పచ్చపెసలు, మాంసం, పక్షుల మాంసం బొల్లి మచ్చల రోగికి పెట్టవచ్చు. కాయగూరల్లో బీర, పొట్ల, సొర, మంచివి. ఆకుకూరల్లో గలిజేరు, ఉల్లి ఆకు, వేపచిగుళ్ళు, తోటకూర ఆహారం మంచిది. బొల్లి మచ్చల వ్యాధిగ్రస్తులకు ఏం తినవచ్చు - ఏం తినకూడదు అనే మీమాంస వస్తుంది. చర్మవ్యాధి నిపుణులు మొదటగా తినకూడదని చెప్పేవి పళ్లు. 'సి' విటమిన్ ఎక్కువగా ఉండే పళ్లు - ముఖ్యంగా జామ, ద్రాక్ష, బత్తాయి, కమలా, నారింజ, మామిడి పళ్లను ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ తీసుకోకుండా ఉండడం అవసరం. 'సి' విటమిన్ సూర్యకాంతి చర్మానికి తగలకుండా తెరలా పనిచేసి, చర్మానికి తెల్లని ఛాయను కలిగిస్తుంది. బొల్లి వ్యాధి నయం కోసం చర్మం నల్లబడేందుకు మనం మందులు వాడ్తున్నాం కాబట్టి, సి విటమిన్ తినకూడదు. అతి పుల్లగా ఉండే వస్తువులు, కారం, పెరుగు, పాలు, బెల్లం, కల్లు, సారాయి, చెరకు రసం, పానకం, చేపలు, నీటి పట్టున పెరిగే పక్షుల మాంసం, కొత్తబియ్యం అన్నం, మలబద్ధకాన్ని కల్గించే ఆహార పదార్థాలు, పగటి నిద్ర.... ఇవన్నీ బొల్లి మచ్చల వ్యాధిని పెంచుతాయి. అపథ్యకరాలని, వీటిని తీసుకోకుండా ఉండడం అవసరం.

చర్మం గురించి జాగ్రత్తలు

సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలి. ప్రతిరోజూ చర్మాన్ని బాగా రుద్ది, సబ్బుతో స్నానం చేయాలి. మట్టి ఎక్కువగా పేరుకొనే అవకాశమున్న భాగాల్లో బాగా రుద్దాలి. స్నానానికి చన్నీళ్ళు మంచిదా, వేడినీళ్ళు మంచిదా అన్న చర్చ అనవసరం. రెండింటిలో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

పుండ్లున్న వ్యక్తిని తాకరాదు. తాకితే వెంటనే చేతులు కడుక్కోవాలి. ఇతరులు ఉపయోగించిన టవలు, చేతి గుడ్డలు, దుప్పట్లు ఉపయోగించవద్దు. అవకాశముంటే ఈత గొట్టటం చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి సహాయపడ్తుంది. స్నానం చేయటం తప్పించుకుని అత్తరు చల్లుకొవటం ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

తామర

వృక్షజాతికి చెందిన ఫంగసువల్ల వస్తుంది. ఫంగసుకి తక్కిన చెట్లవలెచెట్లవేళ్ళు, కొమ్మలు, ఆకులు, లేకపోవచ్చు. అయినా వానిని వృక్ష వంశానికి చెందినదిగా గుర్తించడం జరిగినది.

దుస్తులు

తెల్లగా ఉన్నవారు ఎక్కువ సూర్యరశ్మి తగలని విధంగా దుస్తులు ఉపయోగించాలి. ఎండాకాలం దుస్తులు వదులుగా వుండాలి. దుస్తులు తెలుపు లేదా లేత రంగుల్లో వుండాలి. శీతాకాలంలో దుస్తులు ముదురు రంగులోనూ, బిగుతుగాను ఉండాలి. దుస్తులు రోజూ లేదా రెండు మూడు రోజుల కొకసారి ఉతికి ఆరేసుకోవాలి. ఇస్త్రీ మడతలకంటే, దుస్తుల్లో మురికి లేకపోవటం ముఖ్యం.

చెప్పులు

చెప్పులు కొంచెం వదులుగా ఉంటూ, నడవటానికి ఆటంకపర్చని విధంగా ఉండాలి. చలిదేశాల్లో వారికి కాలి నిండా బూట్లు అవసరము, మనక్కాదు. ఉష్ణదేశాల్లో బాగా గాలి తగలటానికి ఉపయోగపడే 'చెప్పులు' మంచిది. ఎత్తుమడమల చెప్పులు ఉపయోగించితే చీలమండ కండరాల, కీళ్ళ జబ్బులు వచ్చి నొప్పి చేయవచ్చు.

గోళ్ళు

వారానికి రెండు సార్లు పొట్టిగా కత్తిరించుకోవాలి. వేలి అంచున లోతుగా గోరుతీయరాదు. గోళ్ళలో మట్టి చేరకుండా చూసుకోవాలి. ప్రమాదకరమైన రసాయనాలలో పనిచేసేవారు "గ్లౌజ్స్" ఉపయోగించాలి. 'గ్లౌజ్స్' తీసివేసిన తర్వాత కూడా చేతులు శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.



చర్మవ్యాధులలో వందలరకాలు వున్నాయి ఈ వ్యాధుల్లో మచ్చలు, కురుపులు, ఎగ్జిమా, ఎరిసిపిలాస్, కంతులు, కాయలు, విటిలిగో రింగ్ వార్మ్ (తామర) గజ్జి (స్కేబీస్) సెగగెడ్డలు, మొటిమలు, మొదలైనవి కొన్ని చర్మరకాల వ్యాధులు.

అలంకరణ సామగ్రి

ముఖానికి మెత్తని పౌడరు పూసినందున చెమట రంధ్రాలు బూడిపోయి సమస్యలు రావచ్చు. కొన్ని రకాల కోల్డుక్రీములు, ఆయింట్మెంట్లు, చర్మానికి గిట్టక అలెర్జీ రావచ్చు. ఇవేవీ వాడకపోయినా చర్మం బాగానే ఉంటుంది. కచ్చితంగా అలంకరణ సామాగ్రి వాడాల్సిందే అని పట్టుపట్టేవారు చర్మానికి హాని కల్గించనంత వరకు వాడుకోవచ్చు.

ఎప్పుడు డాక్టర్ని సంప్రదించాలి ?

చర్మవ్యాధిని ఏదో గుర్తించడం సాధ్యం కాకపోతే, తేలికయిన జబ్బులా కన్పడి, దానంతటదే వారం రోజుల లోపలే తగ్గకపోతే (ఉదాహరణకి దద్దుర్లు) తరచుగా అలాంటి లక్షణాలే వస్తుంటే, పుండ్లు పడి నీరు గారటం, మామూలు మందులకు తగ్గని పుండ్లు, చర్మం మీద కణుతులు, విపరీతమైన దురదతో దద్దుర్లు లేచి, గొంతు నాలుక కూడా వాచి ఊపిరి పీల్చడానికి కష్టంగా ఉంటే, చర్మం ఎక్కువగా కాలితే, డాక్టర్ను సంప్రదించాలి.

యువతుల్లోనే కాక, పేగులకి సంబంధించి కొన్ని వ్యాధులున్న వారిలోను, విటమిన్ల లోపం వున్నవారిలోను, రక్తం తక్కువగా వున్న వారిలోను కూడా మొటిమలు రావచ్చు. ఇవి వంశపారంపర్య కారణాలు. స్త్రీ పురుష సంబంధమైన యాండ్రోజన్, ఈస్ట్రోజెన్‌లు శరీరంలో సమాన నిష్పత్తిలో లేనప్పుడు మొటిమలు వస్తాయి. గర్భం ధరించినప్పుడు ఈ హార్మోన్లు సమతుల్యంగా వుంటాయి. అందుకనే గర్భవంతులకు మొటిమలు పెద్దగా రావు. స్త్రీలలో . బహిష్టు వచ్చే ముందు మొటిమలు వస్తాయి.

మొటిమలు ఎలా వస్తాయి ?

శరీరంలో వెంట్రుకల మొదళ్ళలో నూనె పుట్టించేందుకు కొన్ని గ్రంధులు చర్మం అంతటా వ్యాపించి వుంటాయి. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు కూడా వీటిలోనే వుంటాయి. వాటి ప్రభావం వలన కానీ, ఇతర కారణాల వలన కానీ, చర్మానికి అడుగున క్రొవ్వు పొరల్లోంచి జిడ్డు పదార్థం ఎక్కువ విడుదలవుతుంది. ఇలా విడుదలైన జిడ్డు చర్మంపైకి రాకుండా నూనె గ్రంధులు మూసుకుపోతాయి. బైటకు రాకుండా మధ్యలోనే ఆగిపోయిన జిడ్డు పదార్థంలో సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి వాపు ఏర్పడి పొక్కులు తయారవుతాయి. ఇవే మొటిమలు.

బాగా అడుగు పొరల్లో ఈ జిడ్డు నిలబడి పోతే బాక్టీరియా చేరటం వల్ల చీము గడ్డలు (యాబ్సెస్) తయారవవచ్చు. వాటిని పట్టుకుని గిల్లటం చేస్తే అవి చివరకు నల్లటి మచ్చలుగా గానీ, గుంటలుగా గానీ మొఖం మీద మిగులుతాయి..

మొటిమలు - నివారణ

మొటిమలను రాకుండా నివారించాలంటే, ముందుగా కారణాలను అర్థం చేసుకోవాలి. ముఖం మీద చర్మం రంధ్రాలు పూడుకుపోవటం. క్రొవ్వు పదార్థాలు శరీరంలో ఎక్కువ తయారవటం మొటిమలు రావటానికి ప్రధాన కారణం. కాబట్టి నివారణకి చేసే ప్రయత్నాలు కూడా ఈ రెంటి మీదనే ఆధారపడి వుండాలి. కనుక చర్మ రంధ్రాలు పూడకుండా చూడటం, పూడితే తెరుచుకునేలా చేయటం.... ఇది మొదటి నివారణ సూత్రం. క్రొవ్వు పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు, నెయ్యి, వెన్న, మీగడ ,స్వీట్సు తినటం తగ్గించటం, తద్వారా క్రొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువగా తయారు కాకుండా చూడటం. ఇది రెండో నివారణ సూత్రం.

మొటిమలు

మహిళల్లో మొటిమల బాధ !

మొటిమలే అందం రీత్యా టీనేజీ అమ్మాయిలకి ప్రధానమైన సమస్య. మొహంపైన చిన్న మొటిమ కనిపిస్తే చాలు సతమతమైపోతుంటారు. వాటి బారినుంచి తప్పించుకోవడానికి శతవిధాల ప్రయత్నిస్తుంటారు. మొహంపైనే కాక మెడ, భుజాలు, వీపు, ఛాతీ, తదితర భాగాలపైన సైతం మొటిమలు వస్తుంటాయి.

ప్రతిరోజూ ఉదయం. సాయంత్రం సబ్బుతో ఆయా భాగాలను శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇందుకోసం గోరువెచ్చని నీళ్లు వాడడం మంచిది. సాధ్యమైనంతవరకు మొటిమల్ని చిదపకూడదు ఒకవేళ పొరపాటున చిదిపినట్లయితే వెంటనే డ్రైయింగ్ క్రీమ్ రాసుకోవాలి. తీసుకునే ఆహారం కూడా మొటిమల నివారణలో ప్రభావం చూపిస్తుంది. సహజసిద్ధంగా దొరికే పళ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, గింజధాన్యాలు మొదలైనవి ఆహారంలో ఎక్కువగా ఉండాలి. మసాలా ద్రవ్యాలను సాధ్యమైనంత తక్కువగా వాడాలి.

మొటిమలు - జాగ్రత్తలు :

మొటిమలు గిల్లరాదు. ముఖానికి జిడ్డుపట్టకుండా రోజుకి మూడు నాలుగు సార్లు గోరువెచ్చని నీళ్లతో సబ్బుతో ముఖం కడుక్కుంటూ వుండాలి. క్రొవ్వులూ, పిండిపదార్థాలు, వుండే ఆహార పదార్థాలు తగ్గించాలి. ముఖం మీద చర్మరంధ్రాలని మూసివేసే స్నోలు, క్రీంలు, మొదలైన సౌందర్య సాధనాల మీద మోజుని వదలుకోవాలి. కనీసం తగ్గించుకోవాలి. రంధ్రాలు ఎప్పటికప్పుడు తెరచుకోవటానికి ముఖానికి రోజూ ఆవిరి పట్టడం మంచిది.

మొటిమలు - కారణాలు

మొటిమలొచ్చాయంటే వయసు యవ్వనవంతమై పరిపుష్టినొందిందని అర్థం. మొటిమలొచ్చాయంటే, ఆడపిల్లల్లో ఆడతనం, మగ పిల్లల్లో మగ తనం పరిపక్వస్థాయికి వచ్చి శారీరకంగానూ మానసికంగానూ ఎదుగుదలను సాధించుకున్నారని అర్థం!!

మొటిమల బాధ :

చెమటను పుట్టించే గ్రంథులు చర్మం అంతా రంధ్రాల్లా వ్యాపించి ఉంటాయి. వెంట్రుకల కుదుళ్ళు కూడా వీటిలోనే ఉంటాయి. కొన్ని హార్మోన్లు ఈ సెబేషియస్ చెమట గ్రంథులు పనిచేసే విధానంలో మార్పులు తెచ్చి పెట్టి, అక్కడ పొక్కులు ఏర్పడేలా చేస్తాయి. అవే మొటిమలు.

ఆడవాళ్ళలో సాధారణంగా నెలసరి రావడానికి ముందు మొటిమల బాధ ఎక్కువగా ఉంటుంది. గర్భిణీగా ఉన్నప్పుడు మొటిమలు అంతగా బాధించవు.

స్త్రీ పురుష సంబంధమైన యాండ్రోజెన్, ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్లు సమాన నిష్పత్తిలో లేనప్పుడు మొటిమలు పెరుగుతాయి. గర్భం ధరించినప్పుడు ఈ హార్మోన్లు సమతౌల్యంగా ఉంటాయి. అందుకనే గర్భవతులకు మొటిమలు పెద్దగా రావు.

మొటిమలు ఎలా పుడ్తున్నాయి?

చర్మానికి అడుగున కొవ్వు పొరలుంటాయి. ఈ కొవ్వు పొరలు చర్మం మీదకి చెమట గ్రంధుల ద్వారా సీబమ్ అనే జిడ్డు పదార్థాన్ని స్రవింపజేస్తాయి. హార్మోన్లలో యాండ్రోజెన్లు ఈ జిడ్డు పదార్థంలో ఉండే రసాయన ద్రవాల్లో మార్పుల్ని తెచ్చి మొటిమలకు కారణం అవుతున్నాయి. బాక్టీరియా వీటికి తోడై మొటిమల్ని బాధపెట్టేవిగా తయారు చేస్తున్నాయి. పేగులకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు, విటమిన్ల లోపం, రక్తం తక్కువగా ఉండడం, వంశపారంపర్యంగా వచ్చే కొన్ని ప్రభావాలు ఇవన్నీ మొటిమలకు దారితీసే కారణాలే !!

శరీరం మీద జిడ్డు పదార్థంలో సూక్ష్మజీవులు ప్రవేశించి వాపు ఏర్పడి పొక్కులు తయారవుతాయి. అవే మొటిమలు!! బాగా అడుగు పొరల్లో సీబమ్ నిలబడిపోతే ఒక్కోసారి చీము గడ్డలు ఏర్పడే అవకాశం కూడా ఉంది.

మొటిమలు ఏర్పడినచోట నల్లటి మచ్చలు పడడం, గుంటలు పడడం, ఇలా ముఖ సౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసి మొటిమలు యువతరాన్ని పీడించుకు తింటాయి. అందుకే చర్మ సంరక్షణ అత్యవసరం.

మొటిమలను రాకుండా నివారించగలమా ?

మొటిమలను నివారించాలంటే, మొదటగా మొటిమలకు కారణాలేమిటో అర్థం కావాలి. వ్యాధిని ఎదుర్కొని జయించాలే గాని, మొటిమలకు లొంగిపోతే ముఖం గుంటలుపడి, నల్లటి మచ్చలతో తయారౌతుంది.

ముఖం మీద చర్మ రంధ్రాలు పూడుకుపోవడం వలన మొటిమలు ఏర్పడుతున్నాయి, రెండవదని కొవ్వు పదార్థం ఎక్కువగా తయారవడం కూడా మొటిమలకు ఒక కారణం. కాబట్టి చర్మ రంధ్రాలు పూడకుండా చూడడం, పూడితే అవి తెరచుకునేలా చెయ్యడం మొదటి నివారణా మార్గం. కొవ్వు పదార్థాలు, నూనెలు, నెయ్యి వాడకం తగ్గించడం స్వీట్లు తినకుండా ఉండడం ఇవన్నీ రెండో నివారణా మార్గాలు.

విటమిన్ 'ఇ', విటమిన్ 'ఎ', విటమిన్ 'బి' కాంప్లెక్స్ మాత్రలు, రక్తవృద్ధిని కల్గించే ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్ మందులూ, మొటిమల నివారణకు వాడవలసి ఉంటుంది. జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపజేస్తే మొటిమల తీవ్రత తగ్గుతుంది. కొందరి విషయంలో సెక్స్ హార్మోన్లని వాడవలసి వస్తుంది. నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో హార్మోన్లు వాడడం మంచిది.

ముఖం మీద పేరుకునే జిడ్డుని తొలగించడం, తరచూ గోరువెచ్చటి నీటితో ముఖాన్ని కడుక్కోవడం వలన చర్మ రంధ్రాలు విచ్చుకొని మొటిమలు నివారించబడతాయి. అల్ట్రావయొలెట్ కిరణాలతో మొటిమలకు చికిత్స చెయడం ఇప్పుడు లేటెస్ట్ పద్ధతి. తులసి, పసుపులతో ప్రారంభించి అనేక మొక్కల ఆకుల ద్వారా మొటిమల్ని రాకుండా చేయవచ్చు.

జిడ్డుకారే ముఖం

శరీరం జిడ్డు పట్టడం వయసులో వున్న మహిళలు తరుచూ ఎదుర్కొనే ఒకసమస్య! ఈస్ట్రోజెన్, యండ్రెజెన్ హార్మోన్ల మధ్య, సమతుల్యత లోపించి, యాండ్రోజెన్‌లు పెరిగిపోవడం వలన ముఖాన జిడ్డు ఏర్పడుతుంది. ఈ మార్పులు శరీరంలో ఎడ్రినాల్, థైరాయిడ్, పిట్యూటరీ గ్రంధుల పనితీరులో కూడా మార్పులకు దారితీస్తాయి. నాడీ మండలం పైన వీటి ప్రభావాలు పడతాయి. మనిషిని త్వరగా అలసిపోయేలా చేస్తుంది.

శరీరం జిడ్డు పట్టడం వ్యాధి! జిడ్డు పట్టక పోయినా వ్యాధే!! ముఖాన జిడ్డు ఏర్పడడాన్ని సెబోరియా వ్యాధి అంటారు. చర్మం అడుగున వుండే కొవ్వు పదార్థానికి సంబంధించిన గ్రంధుల పనితీరులో మార్పులు ఏర్పడి సెబోరియా వ్యాధి వస్తోంది. గ్రంధుల్లోంచి జిడ్డు పదార్థం చర్మం మీదకు విడుదల అవుతుంది.

శరీరంలో ఒక్కొసారి సీబమ్ పదార్థం అతిగా విడుదల అయి, చర్మాన్ని గ్రీజీగా, అయిలీగా తయారు చేస్తుంది. లేకపోతే అసలే విడుదల కాకుండా, చర్మానికి సహజంగా ఉండవలసిన మృదుత్వాన్ని పోగొట్టి, గరుకుగా తయారు చేస్తుంది. జిడ్డుపట్టే ''సెబోరియా ఒలియోజ'' వ్యాధిలో మొటిమలు పొక్కులు, ఏర్పడడం, జుట్టురాలిపోవడం. ఇలాంటి బాధలు కలుగుతాయి.

జిడ్డుపట్టని వ్యాధిలో ముఖం మీద చర్మం ముసలి వాళ్ళ చర్మంలా ఎండినట్లుయి గరకుగా ఉండి ముడతలు పడిపోవడం ఎగ్జీమా మార్పులు, తలలో చుండ్రు, తలలోంచి కుప్పలుగా పొలుసులు రాలడం, వంటి బాధలు ఏర్పడతాయి. జిడ్డుపట్టినా, పట్టకపోయినా, సెబోరియా వ్యాధిలో ముందు ముందు మనశ్శాంతి లోపిస్తుంది. వెంట్రుకలు రాలిపోయి బట్టతల ఏర్పడుతుంది!

ఎక్కువగా నూనె పదార్థం విడుదల అవడం ముఖానికి జిడ్డుపట్టడానికి కారణం. కాబట్టి ఈ లక్షణాలున్న వాళ్లు నూనె పదార్థాల్ని, కొవ్వు పదార్థాల్నీ తగ్గించి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ముందు జాగ్రత్త చర్య. మషాలాలు, పచ్చళ్ళులేని, శాఖాహార భోజనం జిడ్డు తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ ఎ,ఇ,సి,బి కలిసి వున్న మాత్రలు మోతాదు ప్రకారం తీసుకుంటే, సాధారణంగా జిడ్డుపట్టే వ్యాధి ప్రభావం అంతగా ఉండదు. మరీ తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు నిపుణుడైన వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో మందులు వాడించవలసిన అవసరం రావచ్చు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు మానసికమైన అలజడులు, ఆందోళనలను తగ్గించుకోవాలి.

ఎక్కువగా నూనె పదార్థం విడుదల అవడం ముఖాని జిడ్డుపట్టడానికి కారణం. కాబట్టి ఈ లక్షణాలున్న వాళ్లు నూనె పదార్థాల్ని, కొవ్వు పదార్థాల్నీ తగ్గించి ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ముందు జాగ్రత్త చర్య. మషాలాలు, పచ్చళ్ళులేని, శాఖాహార భోజనం జిడ్డు తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. విటమిన్ ఎ, ఇ,సి, బి కలిసి వున్న మాత్రలు మోతాదు ప్రకారం తీసుకుంటే, సాధారణంగా జిడ్డుపట్టే వ్యాధి ప్రభావం అంతగా ఉండదు. మరీ తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు నిపుణుడైన వైద్యుడి పర్యవేక్షణలో మందులు వాడించవలసిన అవసరం రావచ్చు. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు మానసికమైన అలజడులు, ఆందోళనలను తగించుకోవాలి.

ప్రమాదాలను తెచ్చి పెట్టే పూత మందులు

ముఖానికి జిడ్డు పడ్తొందనీ, పొక్కులొస్తున్నాయనీ, మొటిమలు పెరగిపోతున్నాయని, చితికి పోయి, అవి నల్లమచ్చలు (బ్లాక్ హెడ్స్) అవుతున్నాయని పిల్లలు ముఖ్యంగా ఆడపిల్లలు ఆవుపేడతో ప్రారంభించి, కన్పించిన ప్రతి చిట్కానీ నమ్మి అనర్థదాయకమైనవీ అనేక లేపనాల్ని ముఖానికి పట్టిస్తుంటారు.

నల్లజీడి గింజల్ని నూరి ముఖానికి రాసుకుని అతి తీవ్రమైన ప్రమాదానికి లోనైన ఆడపిల్లలు ఉన్నారు. ముఖలేపనాలు మృదువైనవిగా, చల్లదనాన్ని కల్గించేవిగా, కంటికీ, వంటికీ, ప్రమాదం లేనివిగా, జిడ్డును తొలగించేవిగా ఉండాలి. ముద్ద కర్పూరం కలిసిన లేపనం కూడా కొందరికి పొక్కిపోయి ఎగ్జిమా లక్షణాలు, నల్లమచ్చలు, దురద నీరుకారడం చీముపట్టడం .... ఇలాంటి కొత్త బాధలు వచ్చిన సందర్భాలున్నాయి.

ముఖాన్ని గోరువెచ్చని నీళ్ళతో వంచి సబ్బుతో కడుక్కోవడం వలన జిడ్డు తగ్గడమే కాకుండా, మొటిమలు, పొక్కులు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. కుంకు మాదిలేపం గానీ, నిమ్మరసం, పసుపు వాడితే ఈ పరిస్థితుల్లో మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి.

ముఖాన జిడ్డు అనేది శరీర ధర్మంలో ఏర్పడిన మార్పుల ఫలితం కాబట్టి, చికిత్సని కేవలం చర్మానికి మాత్రమే చేస్తే సరిపోదు. శరీరానికి మనస్సుకు కలిపి చేయవలసి ఉంటుంది.

పెదవులు ఎండిపోవడానికి కారణం ?

పెదవులు దొండపండులా ఉన్నా లేకున్నా పగలడం, రక్తం కారడం లాంటి సమస్యలు మాత్రం లేకుండా ఉంటే చాలనుకుంటారు చాలా మంది. అయితే ఎంత బాగా ఉండాలనుకున్నా కొందరికి ఇలాంటి సమస్యలు తప్పవు. సంబంధిత పోషకాలు లోపించడమే పెదవులు ఎండిపోవడానికి కారణం. విటమిన్ బితోపాటు కొన్ని రకాల ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, ఖనిజాలు లోపించడమే ఈ సమస్యలకు కారణమంటున్నారు పోషకాహార నిపుణుల.

ఇక్కడ గమనించాల్సిన విషయమేంటంటే - ఈ పోషకాలన్నిటినీ తీసుకునే ఆహారం నుంచి గ్రహించడం తప్ప, శరీరం సొంతంగా తయారుచేసుకోలేదు. అందువల్ల పైన పేర్కొన్నే సమస్యలతో బాధపడేవారు ఆయా పోషకాలు విరివిగా లభించే ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం తప్పనిసరి. చేప నూనెలో ప్యాటీయాసిడ్లు ఉంటాయి. దీంతోపాటు బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్ సప్లిమెంట్లనూ తీసుకోవడం ల్ల ఫలితం కనిపిస్తుంది. అలాగే పొటాషియం క్లోరైడ్, సోడియం ఫాస్ఫేటులతో కూడిన మందులను వాడడం వల్లా ప్రయోజనముంటుంది. వీటిద్వారా శరీరంలో లోపించిన ఖనిజాలను తిరిగి సమకూర్చుకోవచ్చు.

ఇక పెదవులకు సంబంధించి పగలడం వంటి సమస్యలతో బాధపడుతున్నప్పుడు ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలు తినకూడదు. ఎందుకంటే ఇలాంటి పదార్థాలు పెదాల్ని మరింత ఎండిపోయేలా చేస్తాయి. అలాగే ఇలాంటి వ్యక్తులు రోజుకి కనీసం ఎనిమిది గ్లాసుల మంచినీళ్లు తాగడం తప్పనిసరి.

పెదవుల సంరక్షణకు సంబంధించి తీసుకోవాల్సిన మరొక ముఖ్య జాగ్రత్త ఏంటంటే- లిప్‌స్టిక్ లేదా లిప్‌బామ్ ఏదైనా సరే - సింథటిక్ కలర్స్, పెట్రో రసాయనాలు తదితరాలతో కూడిన ఉత్పత్తులను వాడడం మంచిది కాదు. సాధ్యమైనంతవరకు సహజ సిద్ధంగా, మూలికలతో తయారైనవాటిని వాడడం శ్రేయస్కరం.

ఆయా పోషకాలు లభించే ఆహార పదార్థాల్ని మినహాయిస్తే ఇతరత్రా మందులు, సౌందర్య సాధనాలు మొదలైనవి వాడేటప్పుడు మాత్రం సంబంధిత నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.

శంఖంలాంటి మెడ

సన్నగా, పొడవుగా, నునుపుదేలి ఉండే మెడ చూడముచ్చట గొలుపుతుంది. అటువంటి కంఠానికి ఏ ఆభరణమైనా నప్పుతుంది కూడా. అయితే ఈ సున్నితమైన భాగాన్ని చాలామంది నిర్లక్ష్యం చేస్తారనే చెప్పాలి. ఫలితంగా పెద్దగా వయసు మీరకుండానే ముడతలు, గీతలతో నల్లగా వికారంగా కన్పిస్తుంటుంది. మరి కొందరేమో సరైన అవగాహన లేకుండా బరబరా తోమేసి, తెల్లగా రాదేమిటనుకుంటారు. నిజానికి మెడ పట్ల తగిన శ్రద్ధ చూపడం అవసరం.

మెడ చర్మం ఎందుకు పాడవుతుంది ?

ఇందుకెన్నో కారణాలుంటాయి. ఈ ప్రాంతంలో కండరాలు, టిష్యూలు ఎక్కువగా వ్యాకోచానికి గురవుతూ ఉంటాయి. అంతేకాదు ముఖంతో పోలిస్తే మెడభాగంలో నూనె గ్రంథులు, చర్మాన్ని సంరక్షించే ఇతర అంశాలు తక్కువ. దీంతో ఆ ప్రభావం మెడపై త్వరగా కనిపిస్తుంది. కూర్చోవడం సరిగా లేక్పోవా, డైటింగ్ చేసినా కూడా మెడ దగ్గరి చర్మం సాగిపోయినట్లవుతుంది.

ఇరవై నుంచి ముప్పయ్యేళ్ల మధ్య వయసులోనే మెడపై గీతల్లా ఏర్పడతాయి. అంచేత వీలయినంత త్వరగా మెడ సంరక్షణ ప్రారంభించడం మంచిది.

రాత్రి పడుకోబోయే ముందు క్రీమ్‌తో మెడపై గీతలు కనుమరుగయ్యేలా మెడ భాగం అంతా బాగా మసాజ్ చెయ్యాలి. వేలి కొనలతో మృదువుగా మెడ కిందిభాగం నుంచి మసాజ్ మొదలెట్టి గడ్డం వరకు చెయ్యాలి.

క్రీము రాసుకున్నాక కాసేపటికి ఆస్ట్రింజెంట్ అద్దాలి.

ముఖానికి మాయిశ్చరైజర్ ఉపయోగిస్తుంటే మెడకూ రాయాలని గుర్తుంచుకోవాలి.

స్నానం చేసేటప్పుడు మెడ భాగాన్ని మృదువైన బ్రష్‌తో బాగా రుద్దాలి. ఫలితంగా నిర్జీవ కణాల వంటివి రాలిపోయి, గీతలుపోతాయి. ఆపై చల్లటి నీటితో కడగాలి. తడి లేకుండా తుడిచి వెంటనే మాయిశ్చరైజర్ రాస్తే మెడ కాంతిగా, నునుపుగా ఉంటుంది.

చర్మ వ్యాధులకు జీర్ణ వ్యవస్థతో సంబంధం

కుటుంబంలో ఎవరికైనా గజ్జి, చిడుము వంటి చర్మరోగాలు లేదా హేఫీవర్(పూల ద్వారా తలెత్తే జ్వరం), ఉబ్బసం (ఆస్మా) వంటి వ్యాధులు ఉన్నట్లయితే తద్వారా మిగతావారికీ అవి సంక్రమించే అవకాశాలుంటాయి. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు కొందరికి పడకపోవటమూ ఇందుకో కారణం అవుతుంది.

మహిళల్లో కిడ్నీ వ్యాధులు

మూత్ర పిండాలు ఎలా పని చేస్తాయంటే

మూత్ర పిండాలు (కిడ్నీలు) ప్రధానంగా శరీరంలో రక్తశుద్ధి కార్యక్రమానికి సాయపడుతుంటాయి. శరీరంలో కణాల వద్ద ఉత్పత్తి అయ్యే వ్యర్ధపదార్థాలు రక్తంలో చోటుచేసుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ వ్యర్థపదార్థాలను కిడ్నీలు వడకట్టి మూత్ర రూపంలో విసర్జిస్తుంటాయి. రక్తాన్ని శుద్ధిచేయడమేగాక రక్తపోటును నియంత్రణ చేసే కార్యక్రమాన్ని కూడా కిడ్నీలు నిర్వహిస్తాయి. కిడ్నీల్లో ఉత్పత్తి అయ్యే హార్మోను ద్వారా ఈ కార్యక్రమం కొనసాగుతుంది. రక్తంలో ఎర్రకణాల ఉత్పత్తికి కిడ్నీలు సాయపడుతుంటాయి.

శరీరంలో మిగతా అవయవాలకన్నా గుండె నుంచి అధికంగా రక్తం కిడ్నీలకు మాత్రమే చేరుకుంటుంది. గుండె సంకోచించినప్పుడు ప్రతిసారి బయటకు వెలువడే రక్తం పరిమాణంలో నాలుగో వంతు కిడ్నీలకు చేరుతుంటుంది. గుండె నుంచి నిమిషానికి 220 ఔన్సుల రక్తం వెలువడుతుంది. అంటే ప్రతి నిమిషం కిడ్నీలకు 55 ఔన్సుల రక్తం చేరుతుంటుంది. ఈ రక్తాన్నంతటినీ కిడ్నీలు శుద్ధిచేయవలసిందే కిడ్నీలు ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురి అయితే మూత్ర విసర్జన బాధాకరంగా వుంటుంది. మూత్రం చాలా తక్కువగా వస్తుంది., ఎర్రగా వుంటుంది. దుర్వాసన. మూత్రంలో అల్బుమిన్, మలవిసర్జన జరుగుతుంది. కిడ్నీ ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల మంట, చురుక్కుమని గుచ్చుకుంటున్నట్లుండే నొప్పులతో బాధపడుతుంటాడు.

★ కిడ్నీలు ఎందుకు పని చేయవు ?

క్యాన్సర్ లాంటి కణుతులు, రాళ్ళు ఏర్పడడం మూలంగా తయారైన మూత్రం కిడ్నీలలో నిల్వ వుండి పోవలసిరావచ్చు. అప్పుడు కిడ్నీలు ఉబ్బిపోతాయి. మూత్రపిండాలు దెబ్బతిని వడపోత సవ్యంగా సాగదు. ఈ కారణంగా కూడా కిడ్నీ లు సరిగా పనిచేయవు. ఈ రోగులు కిడ్నీ ఏరియాలో నొప్పితో బాధపడుతుంటారు. నొప్పి తీవ్రతలో తేడాలుంటాయి. కిడ్నీలు దెబ్బతినే వేగంపై ఆధారపడి, ఎంతమేరకు నెఫ్రానులు దెబ్బతిన్నాయన్న అంశం ఆధారపడి ఉంటుంది.

కిడ్నీ ఫెల్యూర్ అంటే ...!

రక్తం కిడ్నీలకు చేరడానికి అవరోధం కలిగినా, కిడ్నీల్లో లోపాలు ఏర్పడి వడపోత కార్యక్రమానికి అవరోధం ఏర్పడ్డా, మూత్ర విసర్జన మార్గంలో అవరోధాలు ఏర్పడినా కిడ్నీలు తమ విధులను సక్రమంగా నెరవేర్చలేవు. ఈ రకమైన బాధలను కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌గా నిర్ధారిస్తారు. ఈ ఫెయిల్యూర్ వెనక కారణాలు అనేకమన్న అవగాహన అవసరం. కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ కొన్ని గంటల్లో గాని, లేదా కొద్ది రోజుల వ్యవధిలో గాని జరగవచ్చు. రక్తస్రావం అధికమైనా, వాంతులు విరేచనాలు ఎక్కువ అయినా, శరీరంలోని ద్రవ పరిమాణం పడిపోయి కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్‌కు గురికావచ్చు.

★ కిడ్నీ వ్యాధిని గుర్తించడం ఎలా ?

మూత్రపిండాలు సరిగా పని చేయకపోతే కొన్ని గంటల్లో లేదా కొద్ది రోజుల్లోనే రోగిలో బాధలు వ్యక్తమవుతాయి. శరీరంలో నీరు కూడుకుంటుంది. రోగిలో అనూహ్యమైన వాపు కనిపిస్తుంది. కాళ్ళు వాచిపోతాయి. రోగి ఆయాసపడుతుంటాడు. ఆయాసానికి కారణాలు గుండె, శ్వాసకోశాల్లోని బాధలే. రక్తంలో పొటాషియం లవణం పెరిగిపోయి గుండె కండర సంకోచాలు బలహీనపడిపోతుంటాయి. గుండె సమర్థంగా పనిచేయలేదు. రక్త ప్రవాహ వేగం తగ్గిపోతుంది. ఊపిరితిత్తులలో రక్తం నిల్వ వుండిపోతుంది. ఊపిరాడక ఆయాసపడిపోతారు. గుండె కొట్టుకొనడం ఆగిపోవచ్చు. సరైన చికిత్సలేనట్లయితే మరణానికి దారి తీయవచ్చు.

క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్ :

మూత్రపిండాల వ్యాధిగ్రస్తుల్లో మార్పులు క్రమక్రమంగా చోటుచేసుకొనడం జరుగుతుంది. వైద్యులు ఈ వ్యాధి నిర్ధారణ చేసేనాటికి ఎంతో ముందుగానే ఈ వ్యాధి రోగిలో చోటు చేసుకుంది. ప్రారంభ దశలో ఏ లక్షణాలు కనిపించవు. క్రానిక్ రీనల్‌ఫెయిల్యూర్ కేవలం కిడ్నీ వ్యాధిగ్రస్తులకే పరిమితంగాదు. బి.పి. రోగులూ ఈ తరగతి బాధలకు గురవుతారు.

కిడ్నీ వ్యాధులను
అరికట్టడం ఎలా ?

రోజూ 10 గ్లాసులకు తక్కువ కాకుండా నీళ్లు తాగడం, ఆహారంలో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండేటట్లు జాగ్రత్తపడడం వంటి అంశాలకు ప్రాధాన్యత ఇస్తే కిడ్నీ వ్యాధులకు దూరంగా ఉండవచ్చు. మల, మూత్ర విసర్జనలు నిర్ణీత వేళల్లో చేయాలి. ఇందుకు భిన్నంగా జరిగితే కిడ్నీ కండరాలు బలహీనమవుతాయి !

మధుమేహం రోగులు కూడా క్రానిక్ రీనల్ ఫెయిల్యూర్‌తో బాధపడుతుంటారు. వ్యాధుల వివిధ దశల్లో రకరకాల లక్షణాలు వ్యక్తమవుతుంటాయి. క్రానిక్ వ్యాధుల పుట్టుక మనకు తెలియదు. ప్రభావం మాత్రమే కనిపిస్తుంది. క్రానిక్ వ్యాధులు కూడా తక్కువ బాధలతో ఆరంభమై శరీర అవయవాలన్నింటినీ క్రమక్రమంగా దెబ్బతీస్తాయి. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులలో రోగ నిరోధక వ్యవస్థ దెబ్బతిని ఆయా అవయవాలన్నీ వ్యాధికి గురై తమ విధులను నిర్వర్తించలేకపోతుంటాయి. క్రమక్రమంగా ఆయా అవయవాలలో ధాతువులు, కణాలు దెబ్బతింటాయి.

కిడ్నీలు జాగ్రత్త !

రోగిలో ఏ ఒక్క బాధకో, అవయవంలో మార్పుకో పరిమితంచేసి వ్యాధికి పేరు పెట్టడం ఆనవాయితీగా అయిపోయింది. పేర్లు పెట్టి వ్యాధి నిర్ధారణ జరిగిందని భావించనంత మాత్రాన వ్యాధివల్ల శరీరంలో అవయవాలన్నీ ఏమేరకు దెబ్బతిన్నాయో ఈ పేర్లు సూచించవు. ఈ రకమైన అవగాహనవల్ల రోగినీ, రోగ నిరోధక వ్యవస్థనీ మరిచిపోవడం జరుగుతుంది. రోగి వారసత్వం, రోగి ఆరోగ్యపరంగా పూర్వదశలు, రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలహీనతలు మొదలైన అంశాలు పరిగణనలోనికి తీసుకోవడం జరుగుతుంది. దెబ్బ తిన్న కిడ్నీలను మార్చి పనిచేయించడం కూడా జరుగుతున్నది. అందువల్ల శరీర అవయవాలలో కిడ్నీలకు విలువ ఎక్కువ. కిడ్నీలను ఆరోగ్యంగా కాపాడుకోవడమే కాదు. జాగ్రత్తగా రక్షించుకోవలసి ఉంది.

మూత్ర వ్యాధులు

నెఫ్రైటిస్ : ఇది క్రిమిదోషం వల్ల మూత్ర పిండాల్లో ఏర్పడు తీవ్రమైన వ్యాధి. ఈ వ్యాధి వచ్చినపుడు మూత్రం పొగరంగుతో కూడిన ఎరుపుగా వస్తుంది. మూత్ర పరిమాణం కూడా తగ్గిపోతుంది ముఖము ఉబ్బుతుంది. ఆ ఉబ్బరింపు పొద్దున లేవంగానే అధికంగా వుంటుంది. సకాలంలో చికిత్స జరగకపోతే వాపు వళ్ళంతా వ్యాపించి, నెత్తురుపోటు అధికమై గుండె కూడా వ్యాధికి గురై రోగిమరణిస్తాడు.

సిస్టైటిస్ : అంటే మూత్రకోశ రోగం. తరచుగా మూత్రవిసర్జన చేయాలన్న కోర్కె. మూత్రకోశం ఎప్పుడూ నిండుగా వున్నట్లుండటం (కడుపుబ్బినట్లు), మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంట, ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. ఈ వ్యాధికి కారణం బాక్టీరియా క్రిమి.

కిడ్నీ ఫెయిల్యూర్ రోగుల లక్షణాలు

❋ ఆకలి మందగిస్తుంది. వికారం, వాంతులుకూడా గావచ్చు. పొట్టలో నొప్పి, వాంతిలో రక్తం కూడా కనిపిం చవచ్చు.

❋ నీరసం, తేలికగా అలసిపోవడం, నిద్ర పట్టదు. శుష్కించిపోతారు. కొవ్వు, కండరాలు క్షీణించిపోతాయి.

❋ చర్మం పొడారిపోతుంది. దురద పెడుతుంది.

❋ మూత్రం వాసన గొడుతుంటుంది.

❋ రక్తహీనత, రోగి పాలిపోతాడు. రక్తపోటు పెరుగుతుంది. ఒంటికి నీరు పడుతుంది. కాళ్ళు వాచివుంటాయి. ముఖంలో వాపు.

❋ వ్యాధి ముదిరిన తరవాత జీర్ణ మండల స్థాయి, రక్తప్రసరణ స్థాయి లో బాధలు కనిపిస్తాయి. మానసికంగా అస్థిమితం, కండరాల్లో అదురు, ఫిట్స్, కోమా. కూడా కిడ్నీ ఫైల్యూర్ లక్షణాలే.

మహిళల్లో మూత్రావయవ వ్యాధులు

మూత్రకోశంలో ఇన్ఫెక్షన్ వల్ల మాటిమాటికీ మూత్ర విసర్జన చేయాల్సి ఉంటుంది. మూత్రం చుక్కలు చుక్కలుగా పడుతుంది. మూత్ర వాహిక యావత్తూ మూత్రం పడేటప్పుడు మంటబెడుతుంది. నడుస్తున్నప్పుడు కుదుపు మూలంగా పొత్తికడుపులో బాధకు రోగులు మూత్ర విసర్జన కూడా చేస్తారు.

మూత్రకోశంలో విపరీతంగా నొప్పి మూత్ర విసర్జన చేస్తే మాటిమాటికీ మంటబెడుతుంది. మూత్ర విసర్జనకు పూర్వం, మూత్ర విసర్జన సమయంలో, మూత్రవిసర్జన తరవాత మూత్ర వాహిక కోతకు గురైనట్లు బాధపడుతుంటారు. అస్తమానం మూత్రవిసర్జన చేయాలనిపించినా చుక్కలు చుక్కలుగా పడి, విపరీతంగా బాధపడుతుంటారు. నొప్పికి తట్టుకోలేక మెలికలు తిరగిపోతుంటారు. వీరి బాధలు తీవ్రంగా వుంటాయి.

వ్యాధి లక్షణాలు

కిడ్నీలున్న తావులో నొప్పి, ఒత్తిడి భరించలేరు. కిడ్నీల్లో రాళ్ళు కుదుపునకు ఓర్చుకోలేరు. వాహనాల్లో ప్రయాణించేసే సమయంలో బాధపడుతుంటారు. కిడ్నీ ప్రాంతంలో నొప్పి పైభాగానికి, కిందికీ, పక్కలకూ వ్యాపిస్తుంటుంది. ఈ రోగుల్లో నొప్పి అన్ని పక్కలకూ వ్యాపించడం ప్రధానలక్షణం. మాటిమాటికి మూత్రవిసర్జన చేయాలనిపిస్తుంటుంది. మూత్రంలో రక్తం పడుతుంటుంది.

మూత్రం ఆపుకోలేరు. రాత్రిళ్లు పక్కతడిపేవారికి, దగ్గినా, తుమ్మినా, మూత్రం చిందేవారికీ చికిత్స ఆలోచించదగినదే. మాటిమాటికీ మూత్ర విసర్జన చేస్తారు. కొద్దిగా చుక్కలు మాత్రమే పడుతుంటాయి. మూత్రం మూత్రకోశంలో నిలవ ఉండి పోతుంది. మూత్రవాహికలో మూత్ర విసర్జన సమయంలో మంటబెడుతుంది.

వ్యాధిని గుర్తించడమెలా ?

కుడివైపు కిడ్నీలో నొప్పి మాటిమాటికీ మూత్ర విసర్జన, మూత్రం ఆపుకోలేరు. మూత్రం మకిలిగా ఉంటుంది. మూత్రావయాలలో రాళ్లు ఏర్పడతాయి. చిన్న పిల్లలు మూత్రవిసర్జన సమయంలో ఏడుస్తారు. మూత్రం పడక పొట్టపట్టుకుంటారు. మూత్ర విసర్జన ఉదయం చాలాతక్కువగా చేస్తారు. కానీ రాత్రిళ్లు ఎక్కువగా విసర్జిస్తుంటారు. ఈ రోగులకు తీపి చాలా ఇష్టం. సాయంకాలం 4 గంటల నుంచి 8 గంటల వరకూ బాధ ఎక్కువ. అజీర్తితో బాధపడుతుంటారు. పొట్ట ఉబ్బరం. గ్యాస్ విపరీతం ఆకలి ఉంటుంది.

దేశంలో ప్రస్తుతం 30 మిలియన్లమంది డయాబిటి వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు వైద్య సర్వేలు వెల్లడిస్తున్నాయి వచ్చే 5 ఏళ్లలో మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తుల సంఖ్య రెండింతలు కావచ్చునని డాక్టర్లు హెచ్చరిస్తున్నారు. 40 సంవత్సరాలు దాటిన మహిళల్లో ఎక్కువ శాతం మంది ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.

రాత్రిళ్ళు పడుకోగానే రెండు గంటలలోపే పక్క తడుపుతుంటారు. పెద్దవాళ్ళుకూడా మూత్రవిసర్జన ఎప్పుడు జరుగుతుందోనని చాలా జాగ్రత్తపడుతుంటారు. జాగ్రత్తగా లేకపోతే మూత్రంపడుతుంది. దగ్గినా, తుమ్మినా, అనుకోకుండా శబ్దాలు విన్నా మూత్రం బట్టల్లో చిందిపడుతుంది. మూత్రవిసర్జన సమయంలో – మూత్రకోశం కోసుకున్నట్లు బాధగా ఉంటుంది.

ఈ రోగికి ఎక్కువగా గాలి కావాలి. విపరీతంగా చెమటలు. చలిని ఏ మాత్రం తట్టుకోలేరు. అయితే చన్నీటి స్నానం ఇష్టం. కోపం ఎక్కువ. సానుభూతిని సహించలేరు. నీరసం. శరీరమంతా కిందికి గుంజుకుపోయినట్లనిపిస్తుంది. మానసికంగా కుంగిపోయి ఉంటారు.

త్వరత్వరగా మూత్ర విసర్జన జరుగుతుంది. దాన్ని ఆపుకోలేరు. అయితే కొద్ది కొద్దిగానే మూత్ర విసర్జన జరగవచ్చు. మూత్ర విసర్జన సమయంలో విపరీతంగా మంటబెడుతుంది. ఈ రోగికి చెమటలు విపరీతం. దుర్వాసనతో కూడిన చెమటలు. దాహం ఎక్కువ. నోరు ఆరిపోకపోయినా ఎక్కువగా నీళ్లు తాగుతుంటారు. నోరు అరుచి, ఉప్పగా ఉంటుంది. ఉమ్మికూడా ఉప్పగా ఉంటుంది.

మూత్రం పోసుకునేటప్పుడు మూత్రవాహికలో మంట బెడుతుంది. సల్ఫర్‌లాంటి ఔషదరోగాలలో రోగి లక్షణాలు ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంటాయి. ఈ రోగిలో కూడా మూత్రవిసర్జన సమయంలో మంటబెడుతుంది. ముఖాన మొటిమలు, ఒళ్లంతా గోకుడు, చర్మవ్యాధి, గడ్డలు, ఉదయం 11 గంటలయ్యేసరికి విపరీతమైన ఆకలి. నేయి వేపుడు పదార్థాలు చాలా ఇష్టం. కళ్లలో మంట. అరిచేతులు అరికాళ్లలో మంట ఉంటుంది.

నడుస్తున్నా కూర్చున్నా మూత్రం కంట్రోల్ లేకుండా చుక్కలు చుక్కలుగా పడిపోతుంది. మూత్రంకంట్రోలు లేకుండా పడిపోతుందని భయపడిపోతారు. వెల్లకిలగా పడకోగానే మూత్రవిసర్జన చేయాలనిపిస్తుంది.

అపెండిసైటిస్

అపెండిసైటిస్ ప్రాణాంతక వ్యాధి !

పొట్టలో చిన్న ప్రేగు, పెద్ద ప్రేవు కలిసే చోట చిటికెన వేలంత పొడవున్న మరో చిన్న ప్రేవు అతుక్కుని వుంటుంది. దీనికి 24 గంటల నొప్పిని తెచ్చే పని తప్ప మరొకపనేమీ లేదు. ఇందులో చీము, రాళ్లు చేరితే వచ్చేదే 24 గంటల నొప్పి.

పెద్దల్లో కంటే పిల్లల్లో ఆ ప్రేవు పగిలి పొట్టలో ప్రేవుల చుట్టూతా చీము చేరే అవకాశం ఎక్కువ. ప్రమాదమూ ఎక్కువే! అలాగే ముసలివరాలోను ప్రేవు పగిలి చీము చేరే అవకాశం ఎక్కువ.

అపండిసైటిస్ లక్షణాలు

నొప్పిపై పొట్టలోగాని, బొడ్డు చుట్టూగానీ, మొదలై కొద్ది గంటల తర్వాత పొట్టలో కుడివైపు క్రింది భాగానికి దిగుతుంది. కొంత మందిలో నొప్పి అసలు మొదలు కావటమే బొడ్డుకు క్రిందుగా, పొట్ట కుడి భాగంలోనే మొదలై అక్కడే వుండి పోవచ్చు. కదిలినా నొప్పి పెరగవచ్చు. నొప్పి మొదలయిన కొద్దిసేపట్లో వికారమూ, వాంతీ రావచ్చు. పొట్ట కుడి భాగంలో నొక్కితే విపరీతమైన నొప్పి, నొక్కి వదిలేటప్పుడు నొప్పి పెరుగుతుంది. ఆకలి తగ్గిపోతుంది. జ్వరం రావచ్చు. దగ్గితే నొప్పి పెరగటం, శ్వాస కష్టమవటం. కొద్ది గంటల లోపే జబ్బు యొక్కపూర్తి లక్షణాలు బయటపడతాయి.

ఆపరేషన్ చేసి అపెండిక్సును తీసేయటమే సరైన చికిత్స. అపెండిక్స్ ఇన్ఫెక్షన్, ఒక్కొక్కసారి దానంతట అదే తగ్గినా, మరలా మరలా తరచూ తిరగబెడ్తూ వుంటుంది. ఇది దీర్ఘకాలవ్యాధిగా మారిన అపెండిసైటిస్ అంటారు.

అపండిసైటిస్ జాగ్రత్తలు

జబ్బు వున్నప్పుడు అది అపెండిసైటిస్ అయినా కాకపోయినా డాక్టరుకు మాత్రం చూపించాల్సిందే. ఈ లోపల నీళ్లు, ఆహారం, నొప్పి తగ్గించే బిళ్లలు, సూదులు ఇవేవీ తీసుకోకూడదు. రోగిని ఎక్కువగా కదిలించకుండా పడుకోబెట్టి, నొప్పి వున్న చోట వేడి నీళతతో కాపటం పట్టవచ్చు. జ్వరం ఎక్కువయితే తడిబట్టతో తుడవవచ్చు. ఖచ్చితంగా ఆపరేషను చేయాల్సిన జబ్బుల్లో ఇది ముఖ్యమైనది. పిల్లల్లో, ముసలివారిలో, గర్భిణీ స్త్రీలలో ఈ జబ్బు లక్షణాలు కన్పడితే తక్షణమే ఆపరేషను సౌకర్యాలున్న చోటికిపంపాలి. మందులతోనే తగ్గించమని ఒకోసారి కొంత మంది రోగులు వత్తిడి చేస్తుంటారు.

> ఎపెండిసైటిస్ : ఎపెండిక్సు, చిన్నప్రేగు, పెద్దపేగు కలిసే చోట పెద్దప్రేగునుండి ఏర్పడిన గొట్టమువంటి అంగము. ఇది సామాన్యంగా రెండు అంగుళాల పొడవు వుంటుంది. వ్యాధికి గురైనపుడు వాచి పొడవుగా పెరుగుతుంది. ఇది ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఆపరేషన్ చేసి ఎపెండిక్సును పూర్తిగా తొలగిస్తారు.

మందులు వాడితే జబ్బు ఆ మందులకు తగ్గవచ్చు లేదా తగ్గకుండా ముదిరిపోయి అపెండిక్స్ పగిలిపోనూవచ్చు ! ఒకవేళ తగ్గినా అపెండిసైటిస్ మరలా రాకమానదు. అప్పుడయినా ఆపరేషను తప్పదు. రెండోసారి వచ్చినప్పుడు ఎక్కడో మారుమూల గ్రామంలో వుండి శస్త్రచికిత్స అందుబాటులో లేకపోతే, జబ్బు ప్రాణాపాయ స్థితికి పెరిగే ప్రమాదం ఉంది.

విష ప్రయోగము

ఆత్మహత్య కోసం మ్రింగినా, పొరపాటున మ్రింగినా, ఎవరైనా బలవంతముగా మ్రింగించినా ఫలితము ఒక్కటే! కొన్ని పురుగు మందులు, చెట్ల పదార్థాలు విషపదార్థాలే. ఆఖరికి మందులు కూడా మోతాదు మించితే విషపదార్థాలే. పీల్చే గాలి ద్వారా, నోటి ద్వారా, చర్మం ద్వారా యివి మనిషిలోనికి వెళ్ళి ప్రాణాలను హరిస్తాయి.

విష ప్రయోగానికి తక్షణ విరుగుడు

వెంటనే వైద్య సహాయము కోసము వెళ్లాలి. ఈలోపు రోగికి శ్వాస ఆగిపోయి వుంటే కృత్రిమ శ్వాస కల్పించాలి. నోట్లో నోరు పెట్టి గాలి ఊదటం, ప్రమాదకరం అప్పుడు ఛాతీ ప్రక్కనుంచి నొక్కటం ద్వారా ఊపిరి ఆడేటుట్ల చూడాలి. వ్యక్తి త్రాగింది కొరికే స్వభావము గల యాసిడ్ అయితే అరలీటరు పాలు లేదా నీళ్లు కొద్ది కొద్దిగా మ్రింగించాలి. వాంతులు రావాలనే ఉద్దేశ్యముతో ఏ మందూ ఇవ్వరాదు. కిరోసిన్ త్రాగితే వాంతి చేయరాదు. గాజు పెంకులు మ్రింగితే అరటిపండ్లు మ్రింగించాలి. పురుగు మందులు త్రాగితే రోగి తెలివిలో వుంటే వాంతి చేయించవచ్చు. పొట్ట కడగటం చాతనయిన వాళ్లు వుంటే గొట్టం వేసి పొట్ట కడిగించాలి. రెండు చారలు ఉప్పు తినిపించితే లేదా తాగిస్తే వాంతులు అవుతాయి.

జాగ్రత్తలు

విష పదార్థాలుగానీ, ఆఖరికి మామూలుగా వాడే మందులుగానీ పిల్లలకు అందనంత ఎత్తులో వుంచాలి. పురుగు మందులు వాడేవాళ్లు నోటికి, ముక్కుకు గుడ్డ కట్టుకోవాలి. గాలికి ఎదురు మందు చల్లుకుంటూ పోరాదు. ఏదైనా తినబోయే ముందు చేతులు, ముఖము బాగా కడుగుకోవాలి. పురుగు మందుల డబ్బాలు మంచినీళ్లు త్రాగటానికి వాడరాదు.

పసరుతిత్తిలో రాళ్లు

రాళ్లు ఏర్పడడానికి కారణాలు

నెలసరి (రుతుక్రమం / మెన్సస్) వాయిదా కోసం వాడే ఈస్ట్రోజన్, ప్రొజెస్ట్రాన్ హార్మోనులున్న మాత్రలు వాడటం వల్ల ఇంజక్షన్లు వాడటం వల్ల, స్థూలకాయుల్లోనూ, కాలేయంలో పసరు తయారవటం తక్కువగా వున్నవారిలోనూ, కాలేయం సరిగా పనిచేయకపోవడం వల్ల మాంసకృత్తులుండే ఆహారం తక్కువ తీసుకునేవారిలోనూ, పసరు తిత్తిలో బాక్టీరియల్ ఇన్‌ఫెక్షన్ ఉన్నవారిలోనూ, అమీబియాసిస్ వ్యాధితో బాధపడుతున్నవారిలోనూ, కడుపులో పురుగులున్నవారిలోనూ పసరు తిత్తిలో రాళ్లు ఏర్పడుతాయి !!!

రాళ్లు మూడురకాలు :

కాలేయంలో క్రొవ్వు పదార్థాలు విపరీతంగా పెరిగిపోయి, దాని సామర్థ్యం పడిపోయి - క్రొవ్వు పదార్థాలు వలన రాళ్లు ఏర్పడతాయి. రక్తానికిరంగునిచ్చే పదార్థాలు పెరగటం వలన కూడా రాళ్లు ఏర్పడవచ్చు. కాల్షియం లవణాలు + పిగ్మెంట్ పదార్థాలు + క్రొవ్వు పదార్థాలు మూడింటి కలయికతో రాళ్లు ఏర్పడే అవకాశాలు ఎక్కువ.

వాధిగ్రస్తుని లక్షణాలు

పసరుతిత్తిలో రాళ్లు వున్న ప్రతి ఒక్కరిలోను వ్యాధి లక్షణాలు కనపడవు. కొందరిలో, కడుపునొప్పి అకస్మాత్తుగా మొదలై అంతలోనే ఎక్కువవుతుంది. కొన్ని గంటల సేపు ఆ నొప్పి విడవకుండా ఉండి, నెమ్మదిగా సర్దుకుంటుంది. కడుపులో పైభాగాన కుడిచేతి వైపు కాలేయం వుండే చోట ఈ నొప్పి ప్రారంభమవుతుంది. ఆ ప్రాంతంలో రెండు వేళ్లుంచి గట్టిగా గాలిపీలిస్తే నొప్పి తెలుస్తుంది. జ్వరం, వాంతులు, గాలి పీల్చుకోవటం కష్టమవటం, విరేచనాలు కావటం, కడుపు ఉబ్బరం, అజీర్తి, త్రేన్పులు, నోట్లో నీరు ఊరటం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. అశ్రద్ధ చేసిన వారికి నొప్పి పదేపదే రావటం, వచ్చినప్పుడల్లా ప్రాణం మీదకు వచ్చినట్లు, హడావుడి చేయటం. కడుపులో కుడివైపున బయల్దేరిన నొప్పి వీపులో కుడివైపుకు చేరి అక్కడ నుంచి భుజపుటెముక దగ్గరికీ, మెడ దగ్గరికీ, మొత్తం కుడిచెయ్యి అంతా కూడా ఒక్కోసారి లాగినట్లు నొప్పి కలుగుతుంది. ఒక్కోసారి తీవ్రమైన జ్వరం, చలి, కామెర్లు, విరేచనం రావటం ఇలాంటి లక్షణాలు కూడా కన్పిస్తాయి.



అకస్మాత్తుగా కొందరికి పసరుతిత్తి వాస్తుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులలో పసరు ప్రేగులలోకి చేరి జీర్ణక్రియలో పాల్గొంటుంది. పసరుతిత్తిలో రాళ్లు ఏర్పడినప్పుడు పసరు బయటకు రాకుండా అడ్డుపడటం వలన నొప్పి వస్తుంది. పసరు బయటకు రానందున పచ్చకామెర్లు వస్తాయి. కడుపునొప్పితో ఒక్కోసారి ప్రాణాపాయస్థితి ఏర్పడవచ్చు. ఆపరేషన్ చేసి రాళ్లను తొలగించాల్సిన పరిస్థితి రావచ్చు.

ప్రమాదాలు - జాగ్రత్తలు

పసరుతిత్తిలో చీముపట్టి పగిలిపోవటం - పచ్చకామెర్లు ఇందులో ఏదయినా జరగొచ్చు. పసరు తిత్తి వాచి వున్నప్పుడు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. అవసరానికి మించి బరువు వుండకూడదు. ఒకసారి రాళ్లు ఏర్పడితే జబ్బు ముదరక ముందే డాక్టరు సలహా మేరకు ఆపరేషను చేయించుకోవాలి. నెయ్యి, గుడ్డులోని పచ్చసొన, వేరు శనగనూనె, వేపుడు కూరలు, ఊరగాయ పచ్చళ్లు, వెన్న, మీగడ, క్రొవ్వు పదార్థాలు తినకూడదు. పొద్దు తిరుగుడు పువ్వు నూనెలాంటివి కూడా తక్కువ వాడాలి. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పప్పులు ఎక్కువ వాడాలి.

మహిళల్లో ఆస్తమా వ్యాధి !

★ అవగాహనా లోపమే ఆస్తమా!

స్త్రీలలో ఆరోగ్యపరమైన అంశాలపై అవగాహన కొరవడటంతో ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోసవ్యాధి కనుమరుగుకాకుండా కోరలను చాస్తోంది. సకాలంలో వ్యాధి లక్షణాలను గుర్తించకపోవడం. మూఢనమ్మకం తదితరాలను ఆస్తమాను పూర్తిగా అరికట్టలేకపోవడానికి ప్రధాన కారణాలుగా పేర్కొనవచ్చు. జంటనగరాల్లో ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుతున్న రోగుల్లో నూటికి 10 శాతం ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులేనని ఆస్తమా అండ్ ' బ్రోకైంటిస్ అసోసియేషన్ ఆఫ్ ఇండియా' పరిశీలనలో వెల్లడైంది.

★ మహిళల్లో ఆస్తమా వ్యాధి ఎందుకు పెరుగుతోంది?

సాధారణ స్త్రీలలో 10 శాతం ఆస్తమా వ్యాధితో సతమతమవుతున్నా 'తెలియక 'చికిత్స కోసం వైద్యుల్ని సంప్రతించడం లేదు. దేశంలో 75 మిలియన్ స్త్రీలు ఆస్తమాతో బాధపడుతుండగా ఇందులో 10 మిలియన్‌ల మంది 18 సంవత్సరాల వయస్సులో వారే. నగరాల్లో శరవేగంగా జరుగుతున్న పారిశ్రామికాభివృద్ధి వల్ల పర్యావరణంలో పెనుమార్పులు సంభవిస్తున్నాయి. దీంతో ఆస్తమా వ్యాధి 40 శాతం పెరిగింది. 1960లో నామమాత్రంగా ఉండి భావించిన ఆస్తమావ్యాధి 2000 సంవత్సరం నాటికి నాలుగురెట్లు పెరిగింది.

రాష్ట్రంలో గత 10 సంవత్సరాలుగా కాలుష్యం రెట్టింపు కావడంతో ఆస్తమా కూడా 6 – 8 శాతం పెరిగింది. 1999 నాటికి వ్యాధికి సంబంధించిన కేసుల పెరుగుదల 15 – 20 శాతంగా ఉందని అస్తమా అసోషియేషన్ నివేదికలో పేర్కొంది.

★ ఆస్తమా పెరుగుదలకు కారణాలు ...!

ఆహారపు అలవాట్లు, పొగత్రాగడం, కాలుష్యం తదితరాలు నగరాలలో ఆస్తమా వ్యాధి పెరుగుదలకు దోహదపడిన అంశాలు. పొడిదగ్గుతో ప్రారంభమయ్యే ఆస్తమాను నిర్లక్ష్యంచేస్తే చివరికి ఊపిరితీసుకోవడం కష్టమై మరణానికి దారితీస్తుంది. దురదృష్టవశాత్తూ దీనికి సంబంధించిన అవగాహన శిబిరాలు పెద్దగా ఏర్పాటు కాకపోవడంతో స్త్రీలకు ఆస్తమా వ్యాధి ప్రమాదం తీవ్రత తెలియడంలేదు. విపరీతమైన దగ్గు, పిల్లికూతలు, శబ్దాలు ఇవన్నీ కూడా ఆస్తమా రోగలక్షణాలే.

ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులు మెట్లు ఎక్కినా, ఆటలు ఆడినా, సాధారణ వ్యాయామం చేసినా కూడా మిగిలిన వారి కంటే త్వరగా అలసిపోతారు. దీన్ని చాలామంది శారీరక బలహీనతగా భావించి విస్మరిస్తున్నారు. పిల్లలలో వయస్సు పెరిగేకొద్దీ ఆస్తమా తగ్గుతుందనే అశాస్త్రీయ అవగాహనతో చాలా మంది తల్లిదండ్రులు అజ్ఞానంలోనే గడుపుతున్నారు. పిల్లలకు ఎక్కువసార్లు జలుబుచేసి దగ్గువస్తుంటే నిపుణులైన వైద్యుడిని సంప్రదించడంలో వెనకబడే ఉంటున్నారు. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండేవారిలో ముఖ్యంగా పిల్లలు, వృద్ధుల్లోనే ఆస్తమా వ్యాధి వస్తుందనుకోవడానికి ఇప్పుడు అవకాశం లేదు.

★ ఆస్తమా నుండి రక్షణ పొందడమెలా ?

ఊపిరితిత్తులలో గాలి మార్గాలలోని జబ్బునే ఆస్తమాగా వ్యవహరిస్తారు. ఆస్తమావల్ల గాలిమార్గాలు వాచి గాలి తక్కువమోతాదులో వెలుపలికి పోతుంది. దగ్గు, గుండె బిగుతు, కఫం వంటి లక్షణాలతో ఆస్తమా వ్యాధి బయటపడుతుంది. గాలిపీల్చడం విడవడం కష్టమైపోతుంది. బొచ్చు ఉన్న పెంపుడు జంతువుల్ని దూరంగా ఉంచడం, సిగరెట్లు మానడం, కిరోసిన్‌తో వంటను నిలిపివేయడం, పక్కలు, దిండ్లు శుభ్రం చేసుకోక పోవడం కూడా ఈ వ్యాధి రావడానికి కొన్ని కారణాలు. ఇంట్లో దుమ్మును తుడవడం, స్త్రీల వాసనలు, చెట్లు పుష్పాల పుప్పొడి, వాతావరణం ఆస్తమాను పెంచేందుకు దోహదపడే కారణాలు. వ్యాధిని తొలిదశలోనే గుర్తిస్తే నివారణ సాధ్యం. అదుపుతప్పితే ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. ఆస్తమా నివారణకు లోపలకు వాడే మందులకన్నా శ్వాస ద్వారం లోపలికి కొన్ని మందులను స్టెరాయిడ్‌ల రూపంలో పంపుతున్నారు. దీనివల్ల రోగికి వేగంగా ఉపశమనం కలగుతుంది.

ప్రస్తుతం దేశంలో 400 కోట్ల రూపాయలను ఆస్తమా నివారణకోసం ఏటా ఖర్చుచేస్తున్నారు. 10 మిలియన్‌ల పిల్లలు ఆస్తమా వ్యాధి తీవ్రతవల్ల పాఠశాలలకు గైర్హాజరవుతున్నారు. 3 మిలియన్‌ల రోగులు తమ పనిదినాల్ని నష్టపోతున్నారు. ఇందులో స్త్రీలు 60% గా ఉన్నారు. ఆస్తమా ఇబ్బందులను అధిగమించేందుకు ఇంట్లోను, పనిచేసే ప్రదేశంలోనూ పరిసరాలను శుభ్రంగా ఉంచుకోవడం పర్యావరణానికి ఏవిధంగానూ హానికలగకుండా చేయాలి. అలర్జీ కల్గిస్తున్నాయనుకుంటున్న ఆహార పదార్థాలను వాడకూడదు.

పొగతాగుతున్న తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని దానికి బలిపెట్టకుండా శ్రద్ధవహించాలి. క్రిమికీటకాలు ఇళ్లలో చేరకుండా చూసుకుంటే మరీ మంచిది. ఆస్తమా సంబంధిత సమస్యలపై ప్రజల్లో చైతన్యం రావాలి. చికిత్సకన్నా నివారణే మేలన్న సత్యాన్ని గుర్తెరగాలి. ఆస్తమా పై మరింత అవగాహన కల్పించడాన్ని ప్రభుత్వం బాధ్యతగా తీసుకోవాలి.

పొంచివున్న ఆస్తమా !

40 సంవత్సరాలు వయసు దాటిన 40 శాతం మంది మహిళలు ఆస్తమా వ్యాధితో బాధపడుతున్నట్లు అంచనా ! ముఖ్యంగా అర్థరాత్రి దాటాక వీరికి ఆస్తమా తీవ్రస్థాయిలో ఉంటుంది. రాత్రి ఒంటిగంట నుంచి రెండు గంటల సమయంలో బాధ విపరీతం. వృద్ధులు హెచ్చుగా ఈ బాధకు గురవుతుంటారు. పక్కమీదపడుకోలేరు. వీపుమీదపడుకోవడం దుర్లభం. చల్లగాలి వీరికి సరిపడదు.

కూర్చొని తల ముందుకు వంచుకుంటే హాయిగా ఉంటుంది. ఈ లక్షణం కాలికార్బ్ ఆస్తమా రోగిని గుర్తు చేస్తుంది. కదలకుండా కూర్చుంటారు. విపరీతమైన నీరసం. ఛాతీలో మంట పెడుతుంటుంది. ఆర్స్ఆల్బ్ రోగి విపరీతంగా ఆందోళన పడిపోతారు. చనిపోతానని ఎక్కువగా భయపడుతుంటారు. చల్లని ఫ్రిజ్ నీళ్ళు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు సరిపడవు. వేడి ద్రవపదార్థాలు పుచ్చుకొంటే హాయిగా ఉంటుంది. ముఖంలో ప్రేతకళ కన్పిస్తుంది. దీనినే హిప్పోక్రాటిక్ ఫేస్ అని వ్యవహరిస్తారు. కింది కనురెప్పలు వాచి ఉంటాయి.

చిన్నపిల్లలకు అయితే మాటిమాటికి జలుబు చేస్తుంది. విపరీతంగా తుమ్ములు, నీరసం, నడుములో నొప్పి, జలుబుతో పాటు బొంగురుపోతుంది. ఆస్తమాకు గురైనప్పుడు లేచికూర్చుంటారు. ముందుకు వంగి తల టేబిల్‌మీద గాని, లేదా మోకాళ్ళమీద గాని పెట్టుకొని కూర్చుంటారు.

ముందుకు వెనకకు ఊగినా హాయిగానే ఉంటుంది. ఊగుతుంటే ఆర్బ్ఆల్బ్ రోగికి కూడా ఉపశాంతిగానే ఉంటుంది. రోగులు ఆస్తమా బాధతో పడుకోలేరు. నీరసం మూలంగా కదలలేరు. ఛాతీలో గాలి ఏమీ లేనట్లనిపిస్తుంది. దగ్గు, కొండనాలుగ జారి దగ్గు ఎక్కువగా కన్పిస్తుంది. చల్లటి గాలి కిట్టదు. పొడిగా ఉన్న చల్లగాలి పడకపోవడం వల్ల ఆస్తమాకు గురవుతుంటారు.



ఆస్తమా వ్యాధిలక్షణాలు

తీవ్రమైన దగ్గు, జలుబు, గురక, నిద్ర మధ్యలో మేల్కొనడం, ఊపిరి అందకపోవడం, చిన్నపాటి పనిచేసినా ఆయాసం రావడం.

ఆస్తమా ఎలా వస్తుంది ?

దుమ్ము ధూళి, కార్పెట్లు, పెంపుడు జంతువులు, పొగతాగడం, కిరోసిన్ స్టవ్, బలమైన స్ప్రేల వాడకం, వాతావరణం, ఇంధన కాలుష్యం, దిళ్లు, పక్కల్లో ఉండే ధూళి, చెట్లు పువ్వుల పుప్పొడి.

ఆస్తమా నివారణ చర్యలు

ఇంటిని పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవడం, పరుపులు, దిళ్లను డస్ట్ ప్రూఫ్ కవర్లలో ఉంచడం, పిల్లో కవర్లు వాడటం పెంపుడు జంతువులను దగ్గు, జలుబుగలవారికి దూరంగా ఉంచడం, పొగమానడం సువాసన వెదజల్లే సబ్బు, షాంపూ, లోషన్, అగరబత్తులు, మస్కిట్ కాయిల్స్‌ను వాడకుండా నిషేధించడం , వాక్యూమ్ క్లీనర్లు వాడటం. దుప్పట్లను వేడి నీళ్ల లేదా గోరువెచ్చని నీళ్లలో ఉతికి డెట్టాల్‌లో ముంచి ఎండలో ఆరబెట్టడం, వంటింటినుంచి పొగబయటకు వెళ్ళేందుకు కిటికీలను సరిగా తెరవడం, రంగులతో ఉన్న ఆహార పదార్థాలను నిషేధించడం, చైనీస్ ఫుడ్‌కు దూరంగా ఉండటం. వీలైనంత మంచినీరు తాగి కూల్‌డ్రింక్స్ వినియోగాన్ని తగ్గించడం.

మహిళలలో, పిల్లలలో

న్యుమోనియా

ఊపిరితిత్తులకు ఇన్ఫెక్షన్ సోకి, వాచిపోయి నొప్పి కలగడమే న్యుమోనియా. (ఇంగ్లండ్‌లో యేటా 27,000 మంది న్యుమోనియా మూలంగా చనిపోతున్నారనేది ఒక అధికారిక అంచనా.) సాధారణంగా శరీరంలో మరేదో తీవ్రమైన జబ్బుకు అదనంగా న్యూమోనియా వస్తుంది. బ్యాక్టీరియా, వైరస్‌లు, ఫంగి, విషపదార్థాలు లాంటివి ఏవైనా ఊపిరితిత్తులలోకి ప్రవేశించి వాటిని ఇన్ఫెక్ట్ చేసినప్పుడు అవి వాచి న్యూమోనియా వ్యాధి వస్తుంది..

న్యూమోనియాలో రెండు రకాలున్నాయి.

★ *లోబార్ న్యూమోనియా*

★ *బ్రాంకో న్యూమోనియా*

లోబార్ న్యూమోనియాలో ప్రారంభదశలో ఊపిరితిత్తికి సంబంధించిన ఏదేనీ ఒక లోబ్ ఇన్ఫెక్ట్ అవుతుంది. అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో ఇదిచాలా అరుదు. బ్రాంకో న్యూమోనియాలో వాయు నాళాలలో గానీ వాపు ప్రారంభమై తర్వాత అది ఊపిరితిత్తులలోని కణ సముదాయానికి వ్యాపిస్తుంది.

ఎంతకాలం ఉంటుంది ?

★ యాంటీ బయాటిక్ మందులతో చికిత్స చేస్తే వారం పది రోజులలో బ్యాక్టీరియా మూలంగా వచ్చే న్యూమోనియా తగ్గిపోతుంది.

★ వైరస్‌ల మూలంగా వచ్చే న్యూమోనియా అంత ప్రమాదం అయిందికాదు. దీని నివారణకు మందులంతగా పనిచేయవు. వారం రోజుల్లో దానంతట అదే తగ్గిపోతుంది.

★ ఈ రెండు రకాల న్యూమోనియాల నుంచి కూడా పూర్తిగా స్వస్థత చెందడానికి రెండు మూడు వారాల సమయం పడుతుంది.

న్యూమోనియాకు కారణాలు :

★ న్యూమోకోకస్, స్టెఫిలోకోకస్ లాంటి బ్యాక్టీరియా మూలంగా వస్తుంది. కాబట్టి వైరస్‌ల మూలంగా వచ్చే న్యుమోనియాకు చికెన్‌ఫాక్స్ ఇన్ఫ్లూయెంజా వైరస్ హేతువు.

న్యుమోనియా వల్ల అనర్థాలు

★ యాంటి బయాటిక్స్ వాడకంలోకి వచ్చాక న్యుమోనియా సీరియస్ కావడం, అనర్థాలు ఏర్పడడం అన్నవి బాగా తగ్గిపోయాయనే చెప్పాలి. కాకపోతే అప్పుడప్పుడూ న్యుమోనియా తిరగపెడుతుండవచ్చు.

డాక్టర్ని ఎప్పుడు కలవాలి :

★ న్యుమోనియా లక్షణాలు కనిపించినప్పుడు, శ్వాసకోశ సంబంధ ఇన్ఫెక్షన్ సోకి పడకేసినప్పుడూ.

గృహవైద్యం :

★ బెడ్‌రెస్ట్, పుష్కలంగా పానీయాల్ని తీసుకోవడం

న్యుమోనియా రోగనిర్ధారణ :

★ ఛాతీ ఎక్స్‌రే, కఫం విశేషణ, రక్తపరీక్షల ద్వారా న్యుమోనియా రోగాన్ని నిర్ధారిస్తారు. ఇది బాక్టీరియాకు సంబంధించినది, వైరస్‌లకు సంబంధించినదా అన్న విషయంలో డాక్టర్ అందుకనుగుణంగా మందుల్ని రాసిస్తారు.

న్యుమోనియాకు చికిత్స :

★ సరిపడా బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవడం – ఆవిరి పీల్చడం.

★ పుష్కలంగా పానీయాలు సేవించడం.

★ జ్వరం, తత్సంబంధ చిన్నచిన్న ఇబ్బందుల్ని తొలగించడానికి రోగికి పారాసెటమోల్ టాబ్లెట్‌లు ఇవ్వడం.

★ బాక్టీరియా మూలంగా వచ్చిన న్యుమోనియా అయితే డాక్టర్ యాంటీ బయాటిక్స్ రాసిస్తారు.

★ ముక్కు దిబ్బడ వేస్తే నాసల్ డ్రాప్స్, స్ప్రే లేక ఓరల్ వంటి మందుల్ని వాడమని డాక్టర్లు సూచిస్తారు.

★ కఫం లేక పొడి దగ్గు ఉంటే దగ్గు మందులు కఫంతో కూడుకున్న దగ్గుకు దాన్ని తొలగించే శక్తి కలిగిన మందుల్ని రాసిస్తారు.

నివారణ :

★ చిన్న పిల్లలు, వృద్ధులకు ఎప్పటికప్పుడు వచ్చే జలుబు, దగ్గులకు జాగ్రత్తగా చికిత్స చేయడం ద్వారా న్యుమోనియా మళ్ళీ రాకుండా చూడవచ్చు.

ప్రమాదమా ?

★ న్యుమోనియా వ్యాధిగ్రస్తులలో చాలామంది సాధారణంగా రెండు వారాలలోపు పూర్తిగా కోలుకుంటారు.

★ వృద్ధులు, బలహీనులు మాత్రం ఒకోసారి వాళ్ళలోని ఊపిరితిత్తుల కణజాలం చికిత్సకు లొంగిపోవడంతో క్రమేపీ అవి దెబ్బతిని చివరకు శ్వాస ఆగిపోయి వాళ్ళు చనిపోవచ్చు.

—

కోపం 'ప్రకంపనలు'

చిన్న పిల్లలుగా ఉన్నప్పటి నుంచే మనకు తెలియకుండానే కోపం తెచ్చుకోడం అలవాటవుతుంది. శరీరంలో సహజంగా సంభవించే ఒక రకమైన భావస్పందన ఇది. నిపుణుల అభిప్రాయం ప్రకారం కోపం రావడంలో శరీరం విడుదలచేసే నార్ అడ్రినలైన్ హార్మోను ప్రభావం చాలా ఉంది. దీని కారణంగా శరీరంలో సంభవించే మార్పులు...

- శ్వాస తీసుకోడం కష్టమవుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకొంటుంది. బి.పి. పెరుగుతుంది.

- శరీరంలోని ఇతర అవయవాల నుంచి రక్తం గుండె, కేంద్ర నాడీ వ్యవస్థ, కండరాలకు ప్రవహిస్తుంది.

- జీర్ణక్రియ స్తంభిస్తుంది. గ్లూకోజ్ పరిమాణం పెరుగుతుంది. శరీరం ఉద్రేకంగా మారుతుంది.

- పిడికిళ్లు, పళ్లు, బిగిస్తారు.

కోపం కొన్నిసార్లు మంచి చేయచ్చు. తద్వారా కలిగే శక్తి కొన్ని రకాల పనులు సాధించడానికి తోడ్పడుతుంది. ఫ్యాటీ యాసిడ్ల కారణంగా రక్తం సాంద్రత పెరుగుతుంది. ఉత్కంఠ కలిగించే పోటీల్లో పాల్గొనేటప్పుడు ఒత్తిడి ఫలితంగా శరీరంలో కలిగే మార్పులు - కోపం వచ్చినపుడు సంభవించే మార్పులు ఒకే రకంగా ఉంటాయి.

కొందరిలో మాత్రం ఫ్యాటీ యాసిడ్ల కారనంగా రక్తనాళాలు, ధమనులు కుచించుకుపోయి రక్తం గడ్డకట్టే అవకాశం ఉంది. ఇలాంటప్పుడు ఆక్సిజన్ అందక గుండెపోటు సంభవిస్తుంది. అంచేత తరచూ కోపం తెచ్చుకునేవారిలో గుండెకు సంబంధించిన వ్యాదులు ఎక్కువని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. అయితే ఇటీవల జరిగిన పరిశోధనల్లో కోపాన్ని ఎప్పటికప్పుడు వెళ్లగక్కకాన్న మనసులో దాచుకోవడం మరిన్ని నష్టాలకు దారితీస్తుందని వెల్లడైంది. బి.పి., డయాబెటిస్ తదితర వ్యాధులకన్నా ఇది ప్రమాదకరమని కూడా వీరు సూచిస్తున్నారు.

★ కోపాన్ని అణచిపెట్టుకోవడం ఆందోళన, ఎడబాటు, హైబిపి, ఆస్త్మా, ఫోబియా, హిస్టీరియా, బరువు పెరగడం, నిద్రలేమి, తదితర సమస్యలకు దారితీస్తుంది.

చిన్నతనం నుంచి కోపాన్ని ఇతర భావాల్ని మనసులోనే దాచిపెట్టుకునే అలవాటున్నవారు తమ దృక్పథం మార్చుకుంటే మంచిది. కోపం వచ్చినపుడు అంతగా ఆయా వ్యక్తులపైన ప్రదర్శించడం ఇష్టం లేదనుకుంటే ఆ బావావేశాన్ని దిండుపైనో, బియ్యం బస్తాపైనో చూపించడం మేలు. ఈ విధంగా మనని మనం కంట్రోలు చేసుకోడం మానసిక పరిణతికి, భావాల్ని సరిగా వ్యక్తం చేయడానికి, ఆత్మ విశ్వాసం తోడ్పడుతుంది.

న్యుమోనియా ఎవరికి రావచ్చు ?

★ పిల్లలకు, స్త్రీలకు, వృద్ధులకు , రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువ గా ఉన్నవారికి.

★ ఇతర వ్యాధులతో ఆసుపత్రిలో చేరిన రోగులకు.

★ సిగరెట్లు తాగేవారికి.

★ మద్యం సేవించేవారికి.

★ పోషకాహార లోపం గల వారికి.

★ వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడేవారకి.

★ క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్ గల వారికి.

★ రక్తహీనతగలవారికి.

★ రేడియోథెరపీ తీసుకుంటున్న క్యాన్సర్‌పేషంట్లకు.

★ ఎయిడ్స్‌తో బాధపడే వారికి.

న్యుమోనియా లక్షణాలు :

★ విడవకుండా ఉండే పొడిదగ్గు.

★ తీవ్ర జ్వరం, ఎగశ్వాస, దిగశ్వాస.

★ ఛాతీలో నొప్పి, ఒకోసారి ఛాతీకి ఒకవైపునే నొప్పి వుండి, శ్వాస పీలుస్తున్నప్పుడూ, దగ్గుతున్నప్పుడూ ఎక్కువవడం. జ్వరం, చలి.

★ పొడిదగ్గు, కఫం ఉండదు గాని, తెమడ వస్తే అందులో రక్తపుచారలు కనిపిస్తాయి.

★ శ్వాస ఇబ్బంది. నీరసం, అలసట, తలనొప్పి, తెమలటం, వాంతులు.

★ చిన్న పిల్లలలో వ్యాధి లక్షణాలు అంతగా కనిపించవు. దగ్గు కొద్దిగా ఉండొచ్చు. బాగా జ్వరం, ఎగశ్వాస, దిగశ్వాస ఉంటే మాత్రం పిల్లలలో న్యుమోనియా తీవ్రంగా ఉన్నట్టు.

మహిళల్లో మధుమేహం

మధుమేహం (డయాబెటీస్) అంత ప్రమాదకరమైనది కాకపోయినా, శాశ్వత చికిత్సలేని వ్యాధుల్లో అగ్రగామిగా పేరుపొందింది. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా దీనిపై విస్తృతంగా ప్రయోగాలు, పరిశోధనలు జరుగుతున్నాయి. క్యాన్సర్ తరువాత ప్రపంచంలో విస్తృత పరిశోధనలు జరుపుతున్నది డయాబెటీస్ పైనే. మధుమేహం మహిళ శరీరంలోని వివిధ అంగాలను దెబ్బతీయడం ద్వారా నిలువునా నీరుగారుస్తుంది.

★మధుమేహ వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది ?

అనువంశికం, పరిస్థితుల ప్రభావం, అవసరానికి మించి ఆహారం తీసుకోవడం, శారీరక శ్రమ తగ్గడం తదితర కారణాల వల్ల మధుమేహ వ్యాధి శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ వ్యాధి ఒక్కసారి వచ్చిందంటే మరి వదలదు. ఏమాత్రం అజాగ్రత్తగా ఉన్నా క్రమంగా శరీరంలో ప్రధాన అవయవాలైన గుండె, కిడ్నీ, కళ్లు, నాడీ వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది. ఒకసారి ఆయా భాగాలు దెబ్బతిన్నాయంటే ఇక వాటిని సరిచేయడం కష్టం. మధుమేహం మితిమీరిన కొద్ది డబ్బు ఖర్చు చేసినా పెద్దగా ప్రయోజనం ఉండదు. ఈ పరిస్థితుల్లో డయాబెటీస్ శరీరంలోని ఇతర అంగాలను దెబ్బతీయకుండా చూసుకోవడమే ఉత్తమం.

మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన విధానం కారణంగా ప్రస్తుతం ఎందరో వ్యాధికి గురవుతున్నారు. రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం పెరగకుండా ఉండాలంటే శరీరంలో ఇన్సులిన్ అనే పదార్థం ఉత్పత్తి సక్రమంగా ఉండాలి. కొన్ని పరిశీలన ప్రకారం గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో నివసించే వారిలో 2.4 శాతం మందిలో వ్యాధి కనపడుతోంది. పట్టణ ప్రాంతాల్లో నివసించే వారిలో 5.2 శాతం మందిలో మధుమేహ వ్యాధి కనిపిస్తోంది. ఇక నగరాల్లో నివసించేవారిలో 11 శాతం మేర వ్యాధి ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది.

★మధుమేహ వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడం ఎలా ?

వ్యాధి గురించి చాలామంది మహిళలకు సరైన అవగాహన లేదు. కొందరు కేవలం చక్కెర తినకుండా ఉంటే చాలుకదా, అతిమూత్రంగాని, అతి ఆకలిగాని, అతి దాహంగాని, లేవు కదా మాకు వ్యాధిలేదు అని భావిస్తుంటారు. కాని ఇలాంటి లక్షణాలు లేని స్త్రీలలో కూడా వ్యాధి ఉన్నట్లు తేలింది. ప్రతిరోజు నియమిత ఆహారం స్వీకరించడం, వ్యాయామం చేయడం, మందులు సక్రమంగా వాడడం ద్వారా వ్యాధిని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు. ఇతర అంగాలకు జబ్బు వ్యాపించకుండా జాగ్రత్తపడడానికి అవసరమైన పరీక్షలు ప్రస్తుతం అందుబాటులో ఉన్నాయి. వ్యాధి గురించి తగిన ప్రచారం కల్పించకపోవడం వల్ల సామాన్య స్త్రీలకు దాని తీవ్రత, ముందుజాగ్రత్త చర్యలపై సరైన అవగాహన ఉండడం లేదు. ఈ వ్యాధి ఇతర వాటికన్నా భిన్నమైనది. వ్యాధి వయసును బట్టి రావడం వల్ల మందులకు లొంగడంలేదు. జీర్ణవ్యవస్థలో లోపం వల్ల వ్యాధి వస్తుంది. సాధారణంగా 70 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాతే మధుమేహం కనిపించేది. అయితే మారిన జీవన పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఇప్పుడు నలభై సంవత్సరాలలోపు వారికి కూడా వస్తోంది.

వేగంగా మారుతున్న జీవన విధానం, ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు, ఆధునిక ప్రపంచంలో పెరుగుతున్న మానసిక వత్తిళ్లు, ఇలా ఇవన్నీ మధుమేహాన్ని కొనితెచ్చేవే. చక్కని ఆహారపు అలవాట్లు, తేలికపాటి వ్యాయామం తదితరాలను అలవరచుకుంటే జీవితాన్ని సాఫీగా గడపచ్చు.

మధుమేహ రోగులకు రెడ్డీస్ ఔషధం

డయాబెటిస్ రోగుల కోసం డాక్టర్ రెడ్డీస్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్ కనిపెట్టిన అత్యాధునిక ఔషధం త్వరలో వినియోగంలోకి రానుంది. డి.ఆర్.ఎఫ్. 2593 పేరుతో వ్యవహరిస్తున్న ఈ ఔషధం ఇప్పటికే క్లినికల్ ట్రయల్స్‌ను పూర్తిచేసుకుంది. క్లినికల్ ట్రయల్స్ కింద పలు వైద్య సంస్థల్లో రోగులపై 2-3 సంవత్సరాలు పరీక్షలు నిర్వహిస్తారు. రోగులపై ప్రయోగించే బాధ్యతను డాక్టర్ రెడ్డీస్ రీసెర్చి ఫౌండేషన్ నోవానార్డిస్క్ అనే బహుళజాతి ఔషధ కంపెనీకి అప్పగించింది. ఈ ఔషధం వినియోగంలోకి వస్తే డయాబెటిస్ చికిత్స మరింత సులువవుతుందని రెడ్డీస్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్ చెబుతోంది.

మధుమేహం - జాగ్రత్తలు

★ మధుమేహ గుర్తించడమెలా ?

సాధారణంగా మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులలో రక్త ప్రసరణ సరిగా ఉండదు. పాదాల్లో రక్తప్రసారం ఆగిపోయే అవకాశం ఉంది. ఫలితంగా చిన్న చిన్న దెబ్బల వంటివి కూడా త్వరగా తగ్గక, సెప్టిక్ అవడం సంభవిస్తుంది! నరాల అంచులను సైతం డయాబెటిస్ దెబ్బతీస్తుంది. అందుచేత రోగులకు దెబ్బల గురించి తెలియదు. పెద్దగా నొప్పి కూడా ఉండదు. నిత్యం పాదాలు శుభ్రంగా కడుక్కోవడమే కాక, కాలివేళ్ల మధ్య పాదాల కింద బొబ్బల వంటివి ఉన్నాయేమో పరిశీలించాలి. కాస్త మంటగా అనిపించినా ఉపశమన చర్యలు చేపట్టాలి. ఎప్పటికప్పుడు నిపుణుల ద్వారా పాదాలు పరీక్ష చేయించుకోవడమూ అవసరమే.

మధుమేహానికి నీటితో చికిత్స

గోరువెచ్చటి నీటిలో రోజూ కొంత సమయం నానితే మధుమేహ వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులపై చిట్కాను ఉపయోగించి ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు సాధించారు. ఈ రోగులంతా 43 నుంచి 68 ఏళ్ల మధ్య వయస్కులే. చికిత్సలో భాగంగా అరగంట చొప్పున వారానికి ఆరుసార్లు మునిగేలా ఉంచారు. శరీర ఉష్ణోగ్రతకన్నా నీటి ఉష్ణోగ్రత కొద్ది డిగ్రీల సెల్సియస్ ఎక్కువ ఉండేలా చూశారు. మూడు వారాల తరవాత ఆ రోగుల రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయి 10 శాతం తగ్గింది.

సాధారణంగా మధుమేహ రోగులు రోజూ ఇన్సూలిన్ ఇంజక్షన్లు తీసుకుంటారు. జల చికిత్స తరవాత ఆ రోగుల్లో ఒకరు ఇన్సులిన్‌ను మునుపటికన్నా అయిదో వంతు తగ్గించి తీసుకున్నా గ్లూకోజ్ స్థాయిని నియంత్రించగలిగారు. చికిత్స అనంతరం నిద్రలేమిపోయి, ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు రోగులు తమ అనుభవాలను వివరించారు. వేడినీటిలో శరీరం నానటం వల్ల కండరాల్లోకి రక్తప్రవాహం ఎక్కువవుతుందని, కణాల్లోకి గ్లూకోజ్‌శోషణ అధికమవుతుందని దీనివల్ల రక్తంలో దాని స్థాయి తగ్గుతుందని వైద్యులు పేర్కొన్నారు. వ్యాయామం చేయలేని రోగులకు ఈ తరహా చికిత్స ఉపయోగపడుతుంది.

సామాన్యులకు 'సంజీవని' ఇన్సులిన్

మధుమేహరోగులకు ఇన్సులిన్ సంజీవని లాంటిది. వ్యాధిని అదుపులో ఉంచడానికి కొందరికి టాబ్లెట్లు మాత్రం సరిపోతే మరికొందరికి ఇన్సులిన్ ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం దాని ధర సామాన్యులకు అందుబాటులో ఉండడంలేదు. టాబ్లెట్లతో పోలిస్తే దీని ధర దాదాపు 200 శాతం అధికంగా ఉంది.

మధుమేహ వ్యాధి నివారణకు మందు మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి కన్వెన్షనల్ టైప్. ఇది ఇతర రకాలకన్నా చౌకైనది. అయితే ఇది అంత స్వచ్ఛమైనది కాదని వైద్యులు చెప్పారు. దీని ధర సీసాకు 75 రూపాయలు ఉంటుంది. రెండవది హైలీ ప్యూరిఫైడ్ ఇన్సులిన్. దీని ధర రూ.110 గా ఉంది. మూడో రకం హ్యూమన్‌టైప్. ప్రస్తుతం ఇది విరివిగా వాడుకలో ఉంది. దీని ధర 210 రూపాయల నుంచి 480 వరకూ ఉంది. ఇన్సులీన్‌ను రోగి పరిస్థితినిబట్టి వాడతారు. మొత్తం మీద సరాసరిన ఒక రోగి ఒక నెలకు 3 నుంచి 4 సీసాల ఇన్సులిన్ వాడాల్సి ఉంటుంది. అంటే నెలకు కనీసం వెయ్యి రూపాయలు ఖర్చు చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇతర సమస్యలు ఎదురుకాకుండా మరికొన్ని మందులు కూడా వాడాల్సి ఉంటుంది ఆ ఖర్చు కూడా కలిపితే నెలకు కనీసం రెండువేల రూపాయలవరకూ ఖర్చు చేయాల్సి ఉండడం సామాన్యులకు_భారంగా ఉంది. ఈ పరిస్థితిలో సామాన్యులు ఖర్చును భరించలేక ఇన్సులిన్‌ను సక్రమంగా వాడలేక వ్యాధికి బలవుతున్నారు.

ఖరీదైన వ్యాధి : ఇన్సులిన్‌ను ప్రస్తుతం విదేశాల నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటున్నారు. దీని రవాణా అత్యంత ఖరీదైన ప్రక్రియగా మారింది. కేవలం కోల్డ్‌స్టోరేజీలో ఉంచాల్సి రావడం, తెచ్చినవెంటనే రోగికి అందించే వరకు తగిన జాగ్రత్తలో ఉంచడం తదితర కారణాలవల్ల రోగికి చేరేసరికి అత్యంత ఖరీదైనదిగా మారుతోంది. గతంలో తక్కువ ఖర్చుకే దీనిని ఉత్పత్తి చేసినా అని సురక్షితమైనది కానందున ఇపుడు ఇన్సులిన తయారీలో ఆధునిక విధానాలను వినియోగిస్తున్నారు. దీంతో ఉత్పత్తి సమయంలోనే ధర అదుపు తప్పుతోంది. దిగుమతి చేసుకున్నాక దీనిపై ఇంపోర్ట్ టాక్స్ విధించడం, రాష్ట్రాల్లో తిరిగి సేల్స్‌ట్యాక్స్ విధించడం వల్ల దాని ధర కొండెక్కుతోంది. కనుక కనీసం పన్నుల భారాన్ని తగ్గించగలిగితే ధర కనీసం 20 శాతం మేర తగ్గించవచ్చు. ఇన్సులిన్ తీసుకోవడానికి ప్రత్యేకమైన సిరెంజీలు వాడవలసి ఉంటుంది. అది కూడా ఒక విధంగా ఖర్చు పెరగడానికి కారణం అవుతోంది.

ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేసే ఒత్తిడి

మానసిక ఆందోళన స్త్రీల శరీరంపై విపరీతంగా ప్రభావం చూపుతుంది. ఫలితంగా స్త్రీలు అనేక మానసిక వ్యాధులకు లోనై కృంగిపోతున్నారు. అశాంతి, కోపం, భయం, అనుమానం, ద్వేషం, ఆవేశం కలిగినపుడు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోవిధంగా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు గోచరిస్తాయి. సాంఘిక, ఆర్థిక పరిస్థితులు కల్లోలంగా ఉండే సమాజంలో, పురుషుల కంటే స్త్రీలలో మానసిక వ్యధలు అధికంగా ఉంటాయి. మానసిక ఒత్తిడిని భరించలేని స్త్రీలు ఆత్మహత్యలకు సైతం పాల్పడుతున్నారు. ప్రతిరోజూ మనదేశంలో 110 మంది మహిళలు, మానసిక ఒత్తిడి భరించలేక ఆత్మహత్యలకు ఒడిగడుతున్నారని అంచనా ! 18-30 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సుగల వనితలు ఎక్కువ మంది ఏదో ఒక రకమైన మానసిక వ్యాధితో బాధపడుతున్నారు! కనిపించని ఈ వ్యాధి ఇంత పెద్ద ఎత్తున హింసిస్తోందంటే నమ్మలేం. కానీ ఇది నమ్మలేని నిజం.

మహిళలు ఆందోళన చెందే 100 అంశాలలో 40 గతంలో ఎప్పుడూ జరగనివి. 30 గతానికి చెందినవి. 22 అనవసర స్వల్ప విషయాలని శాస్త్రజ్ఞులు తెలియజేస్తున్నారు. ' మానసిక ఒత్తిడికి క్రియా రూపాలే ఆత్మహత్యలు' కానీ దీనిని ఆత్మహత్యలు ఎంత మాత్రం పరిష్కార మార్గాలు కాదు. ఈ దేశంలో ఉన్న స్త్రీలందరూ మానసిక ఒత్తిడికి ఆత్మహత్యలే పరిష్కారం అనుకొన్నట్టయితే సమాజ స్వరూపమే వేరుగా ఉండేది.

ఆధునిక మహిళకు జీవితం ఒక సమస్యల సుడి గుండం. నిరాశ, నిస్పృహ స్త్రీలలో మానసిక ఒత్తిడిని పెంచుతాయి. అత్యంత ప్రియమైన వ్యక్తుల అకాలమరణం, ఎంతగానో ప్రేమించిన వ్యక్తుల వియోగం... ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో మానసిక ఒత్తిడికి గురికావడం అత్యంత సహజం. మన జీవితాన్నే ముంచేసే పరిస్థితులు అప్పుడప్పుడూ ఉప్పెనలా వచ్చిపడుతుంటాయి. ఇలాంటివి ఎప్పుడో ఒకసారి రాక తప్పదని మనం ముందే గుర్తించాలి.

చాలా తక్కువ మంది స్త్రీలు మాత్రమే ఈ మానసిక ఒత్తిడినీ, సమస్యల్నీ ధైర్యంగా ఎదుర్కొనగలుగుతున్నారు. తాము నమ్మిన సిద్ధాంతాలు వమ్ము అయ్యాయని కొందరు మహిళలు మానసిక ఆందోళన చెందుతుంటారు. మధ్యతరగతి స్త్రీలు ఎక్కువగా మానసిక ఒత్తిడికి లోను అవుతుంటారు.

మహిళలు ఆందోళన చెందే 100 అంశాలలో 40 గతంలో ఎప్పుడూ జరగనివి. 30 గతానికి చెందినవి. 22 అనవసర స్వల్ప విషయాలని శాస్త్రజ్ఞులు తెలియజేస్తున్నారు. మానసిక ఒత్తిడికి క్రియా రూపాలే ఆత్మహత్యలు' అనడంలో అనుమానం లేదు. కానీ దీనిని అధిగమించడానికి ఆత్మహత్యలు ఎంత మాత్రం పరిష్కార మార్గాలు కాదు.

జీవితాన్ని యథాతథంగా స్వీకరిస్తూ నే, వీలైనంతలోనే మన జీవితాన్ని అందంగా ఆనందంగా మలచుకొనే ప్రయత్నం చేయాలి. చీకటి వెనుక వెన్నెల తప్పకుండా వస్తుంది. జీవితంలో, ప్రకృతిలో సహజంగా వుండే స్వభావం ఇది. ఈ సత్యాన్ని స్త్రీలందరూ గుర్తించాలి.

చిక్కులే మనసుకు గొప్ప టానిక్కులు అన్న మాటలను స్త్రీలు మననం చేసుకోవాలి. ఇలా అనుకోవడం వలన మన మనసుకు ఓ విధమైన 'డిటాచ్‌మెంట్' కలిగి ఋష్యత్వం వస్తుంది. ఈ స్థితికి స్త్రీ చేరగలిగితే మానసిక వత్తిడి మన దరికి చేరదు. మనసుకు తగిలిన గాయాలకు 'కాలమే' మంచి మందు అన్న విషయాన్ని మనం విస్మరించకూడదు. ఒత్తిడికైనా, సమస్యకైనా సుఖానికైనా స్త్రీ మనసు చాలా త్వరగా అలావాటు పడుతుంది. విషాదం, మానసిక ఒత్తిడి నుంచి మనం 'త్వరగా' బయటపడి లౌకిక విషయాల్లోకి రావాలి. ఎప్పుడైతే మనసు విషాదం నుండి బయటపడడం ప్రారంభిస్తుందో, అప్పుడు మానసిక ఒత్తిడిని ఎదిరించే నిబ్బరం అలవడడం మొదలవుతుంది.

మహిళలు మానసిక ఒత్తిడికి గురి అయినప్పుడు రక్తప్రసరణ పెరుగుతుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితి హఠాత్తుగా సంభవిస్తే గుండెపోటు రావచ్చు. తరచూ మానసిక ఒత్తిడికి గురి అయ్యే మహిళల్లో కొన్ని రకాల హార్మోనులు ఎక్కువగా స్పందిస్తాయి తద్వారా పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం కూడా ఉంది. మానసిక ఒత్తిడి సమయంలో శ్వాస క్రియ ఎక్కువగా ఉంటుంది. చర్మం నలుపు రంగులోకి మారడానికి మానసిక ఒత్తిడికి సంబంధం ఉందని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు విశ్లేషిస్తున్నారు. ఇలాంటి సందర్భంలో చల్లనీటితో స్నానం చేయడం వల్ల ఉపశమనం లభిస్తుంది. రక్త ప్రసరణ అదుపులోకి రావడమే అందుకు కారణం. ఆహ్లాదకరమైన ప్రదేశాలు సందర్శించడం, మనసుకు ఉల్లాసం కలిగించే సంగీతం వినడం, లేదా చదవడం వంటివి చేయడం వల్ల మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది.



మానసిక ఒత్తిడికి ఉపసమనం

మానసిక ఒత్తిడి నుండి మనం బయట పడాలంటే శారీరక, మానసిక '' శ్రమ '' దివ్య ఔషధం. రచయితలు రచనల ద్వారా, చిత్రకారులు బొమ్మలు వేయడం ద్వారా... ఇలా తమ ఆవేశాన్ని కళలో వ్యక్తీకరిస్తారు. మీ టెన్షన్ పోయేందుకు మరో మంచి మార్గం శారీరక శ్రమ . ఖాళీగా వుండే మనసు దెయ్యాల కార్ఖానా, కనుక మనసునూ శరీరాన్ని 'పని' పై లగ్నం చేయండి. మానసిక ఒత్తిడిని శారీరక శ్రమ తగ్గిస్తుంది.

మీరు ఎవరినైతే ఆదర్శంగా తీసుకుంటారో, ఎవరితో కలిసి మెలిసి తిరుగుతారో వాళ్ళ ప్రభావం మీపై పడే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంది. అందువల్ల మంచి అభిరుచులు కలిగిన వాళ్ళని స్నేహితులుగా ఎన్నుకొని మానసిక ఒత్తిడి నుంచి బయటపడే ప్రయత్నం చేయాలి. గొప్ప స్నేహితులు పుస్తకాలు. ఇవి మనకు విజ్ఞానాన్ని వినోదాన్ని ఇచ్చి మానసిక ఒత్తిడి నుంచి దూరం చేస్తాయి.

మనకు ఎంతో జీవితం ఎంతో ఆనందం వున్నాయన్న నిజాన్ని గ్రహించాలి. మన ఆలోచనలు ఆహ్లాదం, ఆనందం పంచేవిగా వుంటే, జీవితం కూడా ఆహ్లాదంగా కనబడుతుంది. మన ఆలోచన లెప్పుడూ విషాదంగా వుంటే జీవితం కూడా చిరాకుగా, నిరాసక్తంగా వుండి మానసిక ఒత్తిడిని మరింత పెంచుతుంది. స్త్రీ తన జీవితంపట్ల నిజాయితీగా వున్నపుడు – ఆ నిర్మలత్వం ఆమె సంసార జీవితంలో కూడా ప్రతిబింబిస్తుంది. ధైర్యంతో మానసిక ఒత్తిడిపై పోరాడాలిగాని భయపడి పారిపోకూడదు. ప్రతి స్త్రీకి తనకంటూ ఒక రోజు తప్పకుండా ఉంటుంది. జీవితం కూడా కొద్ది సేపు సాఫీగా సాగుతుంది. ఏదో విఘ్నం వస్తుంది. దాన్ని అధిగమించడానికి ప్రయత్నించాలే కాని మనసికంగా కృంగిపోకూడదు.

'అసాధ్యం' అన్నది మీ జీవితం నిఘంటువు నుంచి చెరిపేసి లక్ష్య సాధన వైపు కృషి ప్రారంభిస్తే మానసిక ఒత్తిడి మన దరికి రాదు. రాలేదు. 'కాలమే' మీ పరిస్థితులను తప్పకుండా మారుస్తుంది.

ఒత్తిడి నుంచి స్త్రీకి ఉపశమనం

నగరజీవితం, జీవన ప్రవాహాలు వేగంగా పెరిగిపోతుండడం వంటి అనేక అంశాలు ఆధునిక మహిళలను ఒత్తిడికి గురిచేస్తున్నాయి. హడావుడిగా ఇంట్లో పనులు ముగించి రోడ్డుమీదికి వస్తే కార్యాలయం చేరే వరకు కూడా ఉద్యోగం చేసే స్త్రీలు అనేక సమస్యలు ఎదుర్కొంటున్నారు. ఆలస్యంగా వెళ్తే ఆఫీసులో ఎదురయ్యే వాగ్బాణాలు తలుచుకుంటే మరింత కంగారు పుడుతుంది. టెన్షన్ మొదలవుతుంది. దీంతోపాటే తలనొప్పి కూడా వచ్చేస్తుంది. ఒంట్లో శక్తి అంతా ఆవిరయిపోతుంది. ఇక పని ముగించేసరికి ఉద్యోగి ని శారీరకంగా, మానసికంగా తీవ్ర ఒత్తిడికి లోనవడంలో ఆశ్చర్యమేముంది ?

ఇటీవలికాలంలో ముఖ్యంగా మహిళలు మానసిక,శారీరక ఒత్తిడి బారిన ఎక్కువగా పడుతున్నారు. ఇందుకు వయసుతో నిమిత్తం లేదు. చిన్నపిల్లలపై చదువు ఒత్తిడి, గృహిణులకు ఇంటిపనుల ఒత్తిడి, ఉద్యోగినులకైతే అటు ఆఫీసు, ఇటు ఇంటి పనులు..... ఇన్ని రకాల ఒత్తిళ్ల నుంచి ఉపశమనం పొందడం ఎలా ?

✦ *ఆశావహ దృక్పధాన్ని కలిగి ఉండడం ద్వారా ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండవచ్చు. జీవితమన్నాక ఆటుపోట్లు తప్పవు. అంతమాత్రం చేత వాటినే తల్చుకుంటూ నిరాశలో మునిగిపోతే ఎలా ? ఎటువంటి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కోగల మనోనిబ్బరం అలవరచుకోవాలి. మనసుకు ఆనందం కలిగించేపనులు చేయ్యాలి.*

✦ *చిన్న తప్పు జరిగిందని బాధపడుతూ కూర్చో కూడదు. విమర్శలకు అతిగా స్పందించకూడదు. అన్నింటినీ సక్రమంగా చేయడం సాధ్యంకాదు. చేసిన తప్పులు సమీక్షించుకొని మళ్లీ చెయ్యకుండా ఉండటం ఉత్తమం. ఆ దిశగా ఆలోచనలు సాగాలి.*

✦ ప్రశాంతంగా ఒకచోట కూర్చోవాలి. ముక్కుద్వారా వీలయినంత గాలిని పీల్చి ఆపై నిదానంగా వదిలేయాలి. ఈ క్రమంలో భుజాలు, చేతులు రిలాక్స్ కావాలి. ఇలా చేయడం ద్వారా ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతుంది. రోజూ 15 నిముషాలపాటు రిలాక్సేషన్ అలవర్చుకుంటే ఒత్తిడి నుంచి చాలా వరకు తప్పించుకోవచ్చు.

✦ రిలాక్సేషన్‌ను ఒక పనిలాగ చేస్తే లాభం లేదు. మనసు లగ్నం చెయ్యాలి. ఇందుకు యోగా,ధ్యానం వంటి పద్ధతులైనా పర్వాలేదు. శరీరాన్ని, మనసును తేలిక చెయ్యడం ప్రధానం.



✦ అప్పుడప్పుడు కొంత సమయాన్ని మీకోసం కేటాయించుకోవాలి. మనసుకు నచ్చిన పనులు చెయ్యాలి.

✦ వ్యాయామం ద్వారా మనసుకు ఆహ్లాదం కలిగించే హార్మోన్లు విడుదలవుతాయి. ఎంత అలసటగా ఉన్నా చల్లగాలిలో వాకింగ్‌కో, జిమ్‌కో వెళ్తే ఫలితం ఉంటుంది.

✦ మొహమాటానికి పోయి ఎవరేం చెప్పినా తల ఊపుతూ పనులు ఎక్కువ చేసుకోకూడదు. ఇది మానసిక ఆందోళనను పెంచుతుంది. అంతకన్నా నిర్మొహమాటంగా కుదరదని చెప్పడం మంచిది.

✦ ఇంటిపనులు, బజారుపనులు ఒకరే నెత్తిన వేసుకొని హైరానా పడేకన్నా కుటుంబ సభ్యులందరికీ పంచడం మంచిది.

✦ ఉన్న సమయాన్ని, పనులను సరిచూసుకొని ప్రణాళికాబద్ధంగా చేసుకోవాలి. అంతేతప్ప అన్ని పనులూ కొంచెం సమయంలో చేయ్యాలని కంగారు పడితే మిగిలేది ఒత్తిడే

✦ చాలామంది మహిళలు అలసటగా, చికాకుగా ఉందని కాఫీ, టీ తాగి ఊరుకుంటారు సరైన ఆహారం తీసుకోరు. ఇది సరికాదు. ముఖ్యంగా పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు కాఫీ, టీ వంటి ఉత్ప్రేరకాలు ఎక్కువగా తీసుకోకూడదు. విటమిన్ బి ఎక్కువగా లభించే బీన్స్, ధాన్యాలు, సి విటమిన్‌ని అందించే నిమ్మ పండు, కాలీఫ్లవర్ తీసుకోవడం మంచిది.

✦ కొంతమంది స్త్రీలు కోపంలో ఒళ్లుమరచి చేతులు కాల్చుకోవడం, గోడకు తలకొట్టుకోవడం చేస్తుంటారు. దీనివల్ల వారికే హాని. ఇలా కోపంతో తమని తాము హింసించుకునేకన్నా సంబంధిత కారణాన్ని బహిర్గతం చేసి ఆవేదన తగ్గించుకునే ప్రయత్నం చేయడం మేలు.

✦ కొన్ని లక్షణాలు పుట్టుకతో వస్తాయి. మారవు. అలాంటి మహిళలు వాటికి బాధపడటం అనవసరం. కొత్త పనులు చేయడం, కొత్త వారితో పరిచయం పెంచుకొని వారు ఎలా హాయిగా ఉన్నారో గుర్తించడం మనసుకు మంచిది.

మహిళల్లో పక్షవాతం

వయసు మీదపడ్డ తరవాత చాలామంది స్త్రీలు ఎదుర్కొనే ఆరోగ్యపరమైన సమస్యల్లో పక్షవాతం (పెరాలసిస్) ఒకటి. వ్యాధికి సంబంధించిన ఏ విధమైన లక్షణాలూ ముందుగా కనిపించకుండా అప్పటికప్పుడు ఆకస్మికంగా రావడం ఈ వ్యాధి ప్రధాన లక్షణం. అందువల్ల రోజువారీ వ్యాయామం మినహా ఈ వ్యాధి బారినపడకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోగలగడం దాదాపు అసాధ్యం. ఇటీవలి కాలంలో పక్షవాతం వచ్చిన తరవాత వివిధ అధునాతన చికిత్సల ద్వారా వ్యాధిని నివారించగలుగుతున్నారు. కానీ, పెరాలసిస్ స్ట్రోక్‌కు గురయిన వ్యక్తులు తిరిగి పూర్వస్థితికి రావడానికి చాలా సమయం పడుతుంది. ఎందుకంటే - వారిలో వ్యాధి సంబంధిత కండరాలన్నీ శక్తిహీనంగా మారి చచ్చుబడిపోతాయి. అయితే అలా జరగకుండా ఉండేందుకు, కొందరు నిపుణులు శరీరంలో అమర్చడానికి వీలున్న సూక్ష్మమైన కొన్ని కృత్రిమ పరికరాలను రూపొందించారు.

ఎలక్ట్రానిక్ నాడులతో పక్షవాతానికి చెక్!

కృత్రిమ నాడీకణాలుగా పనిచేసే ఈ పరికరాల్ని 'బయోన్స్'గా వ్యవహరిస్తున్నారు. ఈ కృత్రిమ పరికరాలను, కండరాల్లోకి నేరుగా ఇంజెక్ట్ చేయడం వల్ల, అవి ఆయా కండరాలను ప్రేరేపిస్తాయి. ఫలితంగా కండరాలు నిస్సత్తువుగా మారకుండా ఉంటాయి. నిజానికి మెదడు నుంచి నాడీ సంకేతాలు అందకపోవడం వల్లే పక్షవాత వ్యాధికి సంబంధించిన శరీర బాగాల్లో క్రియాశీలత తగ్గిపోయి, చచ్చుబడిపోతాయి. అయితే, జీవసంబంధమైన ఈ కృత్రిమ నరాలను ప్రవేశపెట్టడం వల్ల, అవి కండరాలను ప్రేరేపించి చురుకుగా పనిచేసేలా చేస్తాయి.

మంచం పట్టిన పక్షవాత రోగుల్లో కండరాల శక్తిహీనత వల్ల ఇతరాత్రా వచ్చే ఆరోగ్యకరమైన సమస్యలు కూడా ఎక్కువే. ముఖ్యంగా వీరిలో రక్తం గడ్డకట్టడం (థ్రాంబోసిస్) వల్ల వారు చాలా క్లిష్ట పరిణామాల్ని ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది. పైగా వారు పడుకునో లేదా కూర్చునో ఉండడం వల్ల ఉపయోగించని శరీర కండరాలన్నీ చాలా నీరసపడి వ్యర్థ భాగాలుగా మారిపోతాయి.

మెదడు నుంచి రక్త సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడడం వల్ల కూడా పక్షవాతం వస్తుంది. చాలా కాలంగా శ్వాసించడంలో ఇబ్బంది పడే స్త్రీలకు, 8 గంటల కన్నా ఎక్కువగా నిద్రపోయే వారికి, పగటి పూట మగతగా ఉండి నిద్రపోయే వారికి, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేయని వారికి పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య శాస్త్రవేత్తల విశ్లేషిస్తున్నారు.

ఈ విధమైన సమస్యల్ని నివారించేందుకే పరిశోధకులు - ఒక రకమైన ఎలక్ట్రోడ్‌పరికరాలను రూపొందించారు. బియ్యం గింజ పరిమాణం కన్నా సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా ఉండే ఈ పరికరాలు, కేవలం రెండే రెండు మిల్లీమీటర్ల వ్యాసాన్ని కలిగి ఉంటాయి. 12-గాజ్‌పరిమాణంగల సూది సహాయంతో వీటిని నేరుగా కండరాల్లోకి ఇంజెక్ట్ చేయవచ్చు. ఒకసారి వీటిని కండరాల్లోకి చొప్పించిన తరవాత, అందులోని రాగితీగలచుట్ట (కాపర్ కాయిల్) నుంచి వెలువడే రేడియో సంకేతాలను అందులోనే ఉండే ఎలక్ట్రోడ్ గ్రహించి, ఉత్తేజం చెందుతుంది. అంతేగాక, ఈ ఎలక్ట్రోడ్, కృత్రిమ పరికరాలైన బయోన్స్ నుంచి ఎక్కువగా వెలువడే విద్యుత్‌సంకేతాలనూ, వాటి పౌనఃపున్యాన్నీ నియంత్రించేందుకు దోహదపడుతుంది.

చికిత్సతో వచ్చే సమస్యలు

పక్షవాతాన్ని నివారించేందుకు శస్త్ర చికిత్స చేయడం లేదా కొన్ని రకాల వైర్లను చర్మానికి అతికించి వాటి ద్వారా కండరాలను ఉత్తేజపరచడం - లాంటి కొన్ని పద్ధతులు ప్రస్తుతం వాడుకలో ఉన్నాయి. కానీ ఈ పద్ధతుల మూలంగా వారిలో ఇన్ఫెక్షన్‌వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ఎలక్ట్రోడ్‌లను కూడా కండరాల్లోకి చొప్పించకుండా శరీరం మీద కూడా అతికించవచ్చు. కానీ అలా చేయడం వల్ల శక్తిహీనమవుతున్న కండరాలు మాత్రమే కాకుండా అన్ని కండరాలూ ఉత్తేజం చెందుతాయి. దాంతో శరీరంలో అవాంఛనీయ పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. అంతేగాక, చర్మం మీద మంట, నొప్పి లాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి.



పెరాలసిస్ స్ట్రోక్‌తో బాధపడుతున్న ఓ రోగికి భుజంలోని రెండు కండరాలలో ఈ బయోన్స్‌ను అమర్చారు. మిడిల్ డెల్టాయిడ్, సూప్రా సిపనాటస్ అనే రెండు కండరాల్లోనూ వీటిని అమర్చి, పరిశీలించారు. ఇవి ఆ రెండు కండరాలకు కృత్రిమంగా నాడీ సందేశాలను అందించడం వల్ల ఆ కండరాలు ఉత్తేజం చెంది, పనిచేయడం ప్రారంభించాయి. అంతే గాక, వీటిని అమర్చుకోవడం వల్ల కేవలం సూదితో గుచ్చుతున్నట్లుగా కొద్దిపాటి నొప్పి మినహా ఎలాంటి పరిణామాలూ సంభవించలేదు.

పక్షవాతం లక్షణాలు

పక్షవాతం వ్యాధి వల్ల శరీరంలో కొన్ని అవయవాలు హఠాత్తుగా నిర్జీవం అవుతాయి. ఈ వ్యాధి పిడుగుపాటులా వచ్చినా – నిశితంగా పరిశీలిస్తే పక్షవాతానికి సంబంధించిన లక్షణాలను ముందుగానే గుర్తించవచ్చు. మెదడు నుండి కొన్ని శరీర భాగాలకు రక్తసరఫరా స్తంభించి పోవడం వల్ల పక్షవాతం వస్తుంది. ఇది కొందరిలో వంశపారంపర్యంగా వస్తుంది. 40 నుంచి 50 సంవత్సరాల వయసులో పక్షవాతఐ వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువ. మరికొందరిలో ఆకస్మికంగా జరిగే సంఘటన ఫలితంగా వస్తుంది ఇంకొందరిలో మనసు లగ్నంచేసి ఎదైనా పని చేస్తున్నప్పుడు అప్రయత్నంగా శరీరభాగాలు వంకరపోతుంటాయి. ఇలాంటి పరిస్థితి తరచూ ఏర్పడువచ్చు. అది పక్షవాతం వస్తుందనడానికి సూచిక.

హిస్టీరియా

మానసికవ్యాధి. స్త్రీలలో ఎక్కువ. మానసికంగా ఆందోళన, అశాంతి, కోపం, భయం, అనుమానం, ద్వేషం, ఆవేశం కలిగినపుడు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్కసారి ఒక్కొక్కవిధంగా ఈ వ్యాధి లక్షణాలు అకస్మాత్తుగా గోచరిస్తాయి. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు సామాన్యంగా ఆరోగ్యంగానే వుంటారు. వ్యాధి వచ్చినపుడు కొందరికి మూతి వంకరపోవడం, నోట్లోనుండి నాలుక బయటకు రావడం కనుగ్రుడ్లు తిరిగిపోయి వింతచూపు ఏర్పడడం జరుగుతుంది. కొందరిలో ఈ లక్షణాలు వెంటనే తగ్గిపోతాయి.

సెరెబ్రెల్ హెమరేజ్

ఇలాంటి పక్షవాతంలో మెదడుకు సంబంధించిన రక్తనాళాలు పగిలిపోతాయి. రక్తనాళాల్లోంచి రక్తం బయటికి వస్తుంది. పక్షవాత లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. అలా జరిగినప్పుడు ఆ వ్యక్తి కొన్ని క్షణాల్లోనే స్పృహ కోల్పోతాడు. అలాంటి సందర్భాలలో సాధారణంగా ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది. రక్తనాళాలు బిరుసెక్కడం వల్ల, అధిక రక్తపోటువల్ల, రక్తనాళాలలో క్రొవ్వు పేరుకుపోవటంవల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

మెదడులో కుడి భాగంలో రక్తసరఫరా యంత్రాంగం దెబ్బతింటే ఎడమవైపు శరీరభాగాలు శక్తి హీనం అవుతాయి. అలాగే మెదడు ఎడమవైపు యంత్రాంగం దెబ్బ తింటే కుడివైపు శరీరభాగాలు చచ్చుబడిపోతాయి. దీన్నే పక్షవాతం అంటాం.

మెదడు నుంచి రక్త సరఫరాలో అంతరాయం ఏర్పడడం వల్ల కూడా పక్షవాతం వస్తుంది. చాలా కాలంగా శ్వాసించడంలో ఇబ్బంది పడే స్త్రీలకు, 8 గంటల కన్నా ఎక్కువగా నిద్రపోయే వారికి, పగటి పూట మగతగా ఉండి నిద్రపోయే వారికి, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాయామం చేయని వారికి పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య శాస్త్రవేత్తల విశ్లేషిస్తున్నారు.

ఒత్తిడివల్ల పక్షవాత వ్యాధి

రక్తనాళాల్లో రక్తం కొంత నియమిత ఒత్తిడితో సరఫరా అవుతుంది. రక్తంలో ఒత్తిడి పెరిగితే కొంత పరిమితి వరకూ రక్తనాళాలు ఆ ఒత్తిడిని తట్టుకొంటాయి. ఒత్తిడి ఇంకా ఇంకా పెరిగితే ఎక్కడో చోట రక్తనాళం చిట్లక తప్పదు. చిట్లి కొంత రక్తస్రావం జరగకా తప్పదు. సరిగ్గా ఈ రక్తస్రావం మెదడులో జరిగి, రక్తం గూడకట్టడం వలన పక్షవాతం వస్తుంది. పక్షవాతం రోగికి మాట ఆగిపోవడం జరగవచ్చు. మూతి, ముఖం వంకర పోవచ్చు. అవయవాలు అలంకార ప్రాయంగా మారవచ్చు.

పక్షవాతం తక్షణ జాగ్రత్తలు :

పక్షవాతం (స్ట్రోక్) రాగానే ''తక్షణం'' డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళాలి. ఇది ఎంత వేగంగా చేస్తే అంత మంచిది. పక్షవాత వ్యాధి వస్తూనే మనిషి అపస్మారక స్థితిలోకి వెళ్లిపోతాడు. స్పృహలో వుండరన్నమాట! శోష, మరికొన్ని విష లక్షణాలు కూడా వుంటాయి. తక్షణం వాటిని సరిచేయవలసి వుంటుంది. వెంటనే మంచి వైద్యుని సంప్రదించగలిగితే ఏ ప్రాణాపాయము కలగదు!

స్పృహ వస్తూవున్న దశలో చొరవగా రోగిని పలకరించి, ధైర్యాన్ని కల్గించాలి. తగ్గిపోతుందనీ ప్రోత్సహించాలి. నీళ్ళు తాగించి గుటక వేయగలుగుతున్నాడో లేదో పరిశీలించాలి. ఒకవేళ గుటక వేయలేకపోతే వెంటనే తగిన చికిత్స వైద్యుడు ప్రారంభిస్తాడు.

రోగికి కాస్త కూర్చోగలిగే పరిస్థితి వచ్చి, ఆలోచనా శక్తి మళ్ళీ రాగలిగేలోపు వీపుమీద, పిర్రలమీద పుళ్ళుపడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అనుభవం వున్న నర్సుల సహాయంతో పూట పూటకు స్థితి మారుస్తూ, మెత్తటి బొంతల మీద పడుకొబెట్టి, పుళ్ళు పడకుండా చూడగలగాలి.

పక్షవాతం వచ్చిన కాలూ చేయి చల్లబడిపోయి వుంటాయి. ఆ భాగాలకు వేడి రావాలని 'కాపడం' మొదలుపెడతారు. ఇది అనవసరమే కాదు, అనర్థం కూడా! ఎందుకంటే ఆ భాగాలలో స్పర్శ తెలియదు కాబట్టి కాపడం పెట్టేప్పుడు బొబ్బలెక్కే ప్రమాదం ఉంది. పక్షవాతం వచ్చిన చేతికింద, కాళ్ళక్రింద మెత్తని దిళ్ళుపెట్టి ఆ అవయవాలను జాగ్రత్తగా సంరక్షించాలి.

ఆహారాన్ని మెత్తని జావలాగ చేసి తినిపిస్తూ వ్యాధిగ్రస్తురాలైన స్త్రీని స్పృహలోకి తెచ్చుకోవాలి. చిన్నపిల్లల్ని బుజ్జగించినట్లు బుజ్జగిస్తూ మళ్ళీ మనిషిగా తీర్చిదిద్దాలి. మనిషిలో మార్పు వస్తున్న కొద్దీ కదలకుండా పడిపోయిన అవయవాన్ని కదిలింప చేసేందుకు రోగిచేత క్రమేణా మృదువుగా ప్రయత్నాలు చేయించాలి. ఈ దశలో రోగి పూర్తిగా స్పృహలో వుండి, జ్వరం నొప్పి, పోట్లు వంటి బాధలు లేకుండా, గుండె కొట్టుకోవడం, బి.పి. షుగర్, వంటివి అన్నీ సాధారణంగా వున్నప్పుడు రోగిని బెడ్ మీంచి లేపడానికి ప్రయత్నించడం, మెత్తగా వున్న కుర్చీలో కూర్చోబెట్టడం వంటివి ప్రారంభించాలి. మంచం అంచుకు చేర్చి, తనంత తానుగా కుర్చీలోకి మారగలిగేలా రోగిని ప్రయత్నించమని ప్రోత్సహించాలి. తర్వాత చర్యగా, రోగి లేచి నిలబడగలిగేలా ధైర్యం చెప్పి ప్రయత్నింపచేయండి. మరో మనిషి ఊతంగా నిలబడి రోగి తనంత తానుగా పైకి లేచేందుకు సాయపడాలి.

కాళ్ళకు మెత్తని హవాయి చెప్పులు తొడగండి. నెమ్మదిగా అడుగులు వేయడం నేర్పండి. పక్షవాతపు కాలుమీద నిలబడి ఒక్క క్షణం బాగున్న కాలుని పైకి లేపే ప్రయత్నం చేయించగలిగితే ఇంకా మంచిది. ఒక అడ్డ కడ్డీని గానీ, పిట్టగోడని గానీ పట్టుకొని పక్కలకు అడుగులు వేయడం వలన బాగున్న కాలుని కదల్చడం వలన రోగి, శరీరాన్ని బాలన్స్ చేయడం ఎలాగో అలవరచుకొంటాడు. ఎదురుగా నిలువుటద్దం పెట్టి, అందులో తనను చూసుకొంటూ, రోగి లేచి నిల్చోవడం, కూర్చోవడం, నడవడం వంటివి చేస్తే వ్యాధి అదుపులోకి వచ్చి త్వరగా నయం అవుతుంది.

కాళ్ళకు వ్యాయామం చేస్తూనే చేతికి కూడా కొనసాగించాలి. కుర్చీవేసి రోగిన కూర్చోబెట్టి, పొడవైన తాడును వ్రేలాడదీసి, ఆతాడు రెండుకొనల్ని రెండు చేతుల్తో గట్టిగా పట్టుకోమని చెప్పాలి! ఒకవేళ పక్షవాతం వచ్చిన చెయ్యితో తాడును పట్టుకొనలేకపోతే, చేతికి ఆ తాడును కట్టండి. ఇప్పుడు మామూలు చేతిలో వున్న కొసని గట్టిగా కిందకు లాగితే, పక్షవాతం వచ్చిన చెయ్యిని పైకి లాగితే మామూలు చేతిని పైకి లాగుతుంది. గిలక మీద నీళ్ళు తోడినట్లు చేతులకు వ్యాయామం చేయించాలి. ముఖం కడుక్కోవడం, తల దువ్వుకోవడం, గుండీలు పెట్టుకోవడం, సంతకం చేయడం ఇలా ... పక్షవాతం వచ్చిన చేత్తో ఒక్కొటొక్కటే చేయించండి.

కాళ్ళకు, చేతులకు చేయిస్తూనే మాట్లాడడం కూడా నేర్పాలి. చిన్నపిల్లలకు ఎలా అమ్మ, ఆవు. మాటలతో చదువు నేర్పుతామో. అలాగే ఒక్కొక్కమాటే పలికించి పలకడం అలవాటు చేయాలి.

రోగిని సరిగ్గా ఒక నిర్ణీత సమయానికి నిద్రలేపి విరేచనానికి వెళ్ళేలా అలవాటు చెయండి. సాధారణంగా, ఏ సమయంలో రోజూ విరేచనానికి వెడతాడో అదే సమయానికి విరేచనం వస్తుంది. మూత్ర విసర్జన కోసం బెడ్ పాన్ ఉపయోగించండి.

మలవిసర్జనకోసం, ఒకస్టూల్‌కు మధ్యలో పది అంగుళాల వ్యాసంలో గుండ్రంగా ఒక చిల్లుకొట్టించండి. రోగి ఆ స్టూలు మీద కూర్చుని హాయిగా విరేచనానికి వెళ్ళగలుగుతాడు. స్టూలు కింద ఇసకపోసిన పళ్ళేన్ని ఉంచితే, శుభ్రం చేయడం తేలిక. మలవిసర్జన సౌకర్యవంతంగా లేకపోతే రోగి స్పృహలోకి వచ్చిన తరువాత కావాలని విరేచనానికి వెళ్ళడానికి బద్ధకించి ఆపుకొంటాడు. మలబద్ధకం పక్షవాతాన్ని పెంచుతుందని గుర్తించాలి!

రాత్రిపూట ఎక్కువగా నీరు, ద్రవ పదార్థాలు అందించకండి. అందువలన రాత్రిపూట మూత్రవిసర్జన ఎక్కువసార్లు జరిగి రోగికి, అతనికి సేవచేసే బంధుమిత్ర వర్గానికి కూడా ఇబ్బందిగానే వుంటుంది. పక్షవాత రోగిని సేవ చేయడం అనేది ఒక బృందంగా ఏర్పడిన బంధుమిత్రుల వలనే సాధ్యం.

మెదడు శక్తిని పెంపొందించండి :

దెబ్బతిన్న మెదడుకు కూడా రిహబిలిటేట్ చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. రోగి మెదడు శక్తిని పెంపొందింపచేయాలి. కోపం, విసుగు, చిరాకు, ఆందోళన, దుఃఖం.. ఇలాంటి మానసిక భాధలకు , పక్షవాత రోగి చాలా తేలికగా లొంగిపోతాడు. అతనికి సేవ చేస్తున్న బంధువులు, మిత్రులు ఈ మానసిక లక్షణాల్లోంచి రోగిని బైటకు తెచ్చి, ధైర్యం ఇచ్చి, రోగికి చక్కని నమ్మకం కల్గించి కులాసా కబుర్లతో హుషారుగా వుండేలా చూడాలి. నిజానికి ఇదే మంచి వైద్యం.

వేదన వలన రోగి చికిత్సను నిరాకరించి, సహకరించకుండా మొండికేస్తుంటాడు! అలాంటప్పుడు సేవకులకు విసుగు రాకూడదు. చిన్నపిల్లల్ని లాలించి బుజ్జగించి పాలించినట్లే ఇక్కడా సహనం, సంయమనం ప్రదర్శించాలి.

పక్షవాతానికి చికిత్సలు :

పక్షవాత రోగికి మునక్కాడలు మంచి ఆహారం. దీని పువ్వుల్ని నేతిలో వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో తేనెతో రెండుపూటలా తీసుకుంటే వ్యాధి లక్షణాలు తగ్గుతాయి. ఈ ఆహారం నోటికి రుచిని పుట్టిస్తుంది. వాత వ్యాధులన్నింటిలోనూ. నేత్ర వ్యాధుల్లో కూడా బాగా పని చేస్తుంది. దీని వేరు బాగా బలంగా వున్నది తీసుకొని, వేరుపై బెరడు వలిచి ఎండించి, మెత్తగా దంచి అరచెంచా పొడిని తేనెతో తీసుకుంటే పక్షవాతం తగ్గుతుంది. ఆకలి జీర్ణశక్తి పెరుగుతాయి. జ్వరం తగ్గుతుంది. మూర్ఛ, స్పృహ కోల్పోవడం తగ్గుతాయి. నీరు తగ్గుతుంది. నొప్పి పుట్టిన భాగంలో దీని వేరుని ఆవాలతో కలిపి నూరి పట్టువేస్తే నొప్పి తగ్గుతాయి.

వెల్లుల్లి, వెల్లుల్లికి రెట్టింపు శొంఠి, వెల్లుల్లితో సమాన పరిమాణంలో ఆముదపు వేరు తీసుకొని, వేటికవి నేతితో వేయించి, మెత్తగా దంచి కుంకుడు గింజంత మాత్రలు చేసుకుని మూడు పూటలా పూటకు 1-2 మాత్రలు మజ్జిగతో తీసుకొంటే పక్షవాత వ్యాధి త్వరగా నయంమౌతుంది. పావురం మాంసం మంచిది. పావురం రక్తాన్ని పక్షవాతం వచ్చిన అవయవాలకు రాస్తే త్వరగా నయమౌతుంది. ? కాయనిపగలగొట్టి లోపలి పప్పును సేకరించి మెత్తగా దంచి, నేతిలో వేయించిన మిరియాల పొడిని దానికి సమానంగా కలిపి భద్రపరచుకొని, రోజు చిటికెడంతా పొడిని రెండు పూటలా తేనెతో ఇస్తే వాతం తగ్గుతుంది. మోతాదు ఎక్కువైతే వాంతులవుతాయి.

దశమూలాలు : (పది రకాల మూలికలు) బాలింతలకు కట్టికారం పేరుతో వాతం రాకుండా తినిపించే మూలికలు ఇవే ! ఈ దశమూలాల్ని మెత్తగా దంచి ఒక సీసాలో నీళ్లు పోసి, అరగ్లాసు మిగిలేలా బాగా మరిగించి వడగట్టి, ఆ కషాయంలో తగినంత తేనే కలిపి రోజూ రెండుపూటలు తాగిస్తే పక్షవాత వ్యాధి తీవ్రత తగ్గుతుంది. నాణ్యత కల్గిన ఇంగువని నేతిలో వేయించి , మెత్తగా దంచి కందిగింజలంత మాత్రలు చేసుకొని పూటకు 1-2 మాత్రలు మూడుపూటలా వేసుకొని దశమూల కషాయం తాగితే ఈ వ్యాధిలో మంచి ఉపశమనం కల్పిస్తుంది.

ఖర్జూరపు కాయలు రెండింటిని తేలికగా దంచి, రాగి గ్లాసులో మంచినీళ్ళుపోసి ఆ నీళ్ళలో ఒక రాత్రంతా నానపెట్టి ఉదయం నిద్రలేస్తూనే తాగించండి.

పక్షవాతము - ఆహారము

పక్షవాతాన్ని తగ్గించే ఆహారం

1. పాతబియ్యం పాతగోధుమలతో వండిన ఆహారం అందించండి.
2. గోధుమనూక జావ త్రాగించండి.
3. బార్లీ, సగ్గు బియ్యంతో జావకాచి ఇవ్వండి.
4. మేక మాంసం, పొట్టేలు మాంసం, దుప్పి మాంసం తినవచ్చు.
5. కందికట్టు, తరచుగా ఇవ్వడం మంచిది. కందిపప్పును దోరగా వేయించి, వండితే తేలికగా అరగుతుంది.
6. బీర, పొట్ల, సొరకాయలు వండండి.
7. లేత వంకాయ పిందెలు, లేత ములగకాడ పిందెలు వండవచ్చు. ఇవి ముదిరినవి వాతాన్ని వేడిని పెంచుతాయి.
8. నల్లేరు కాడల్ని రుబ్బి మినప్పిండితో కలిపి అట్టుగా వేసి పెడితే ఈ వ్యాధిలో మంచిది.
9. దానిమ్మ, ఉసిరి, నిమ్మ, నారింజ, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం మొదలైన పళ్ళు పెట్టవచ్చు.
10. ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ దొరికితే అమృతంతో సమానంగా పనిచేస్తాయి.
11. పాత చింతకాయపచ్చడి (కనీసం 1 సం. క్రితం) అలాగే పాతనిమ్మకాయ పచ్చడి, పాత ఉసిరికాయ పచ్చడి పెట్టవచ్చు.
12. పులిసిన పదార్థాలు పెట్టకూడదు. అందుకనే ఇడ్లీ కన్నా ఆవిరికుడుము వండి పెట్టడం మంచిది.

పక్షవాత రోగికి ఇవ్వకూడని ఆహారం

1. పక్షవాత వ్యాధి వచ్చిన వారికి కొత్తబియ్యంతో అన్నం మంచిది కాదు.
2. చద్ది అన్నం, జొన్న అన్నం కూడా పెట్టకండి.
3. శనగలు శనగపప్పు, శనగపిండితో వండినవి వ్యాధిని పెంచుతాయి.
4. గోంగూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, పొరపాటున కూడా పెట్టకండి .
5. పెరుగు, పెరుగు మీద మీగడ కూడా వద్దు. ఎంత వీలైతే అంత ఎక్కువగా మజ్జిగ తాగించండి.
6. నూనెతో వండిన పిండి వంటకాలు పెట్టకండి.
7. కోడి, చేప, రొయ్యలు, పక్షవాత వ్యాధిలో తిననీయకూడదు.
8. మామిడికాయ, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు వద్దు.
9. అతి చల్లని పదార్థాలు, ఐస్ వాటర్ ఇవ్వకండి.
10. చన్నీటి స్నానం చేయించకండి.
11. రాత్రి జాగరణం, పగటి నిద్రలు మంచివి కావు
12. మలబద్ధకం రానీయకూడదు.
13. చల్లగాలిలో రోగిని ఉంచకండి.
14. తడి ప్రదేశంలో తిప్పకండి,
15. దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కంద, పెండలం, చిలగడదుంప, వగైరా పెట్టకండి బాగా వాతం చేస్తాయి.

ఒత్తిడి మాయం

నిర్ణీత వేళకు ఆహారం తీసుకునేవారు మిగతా స్త్రీల కన్నా ఎక్కువ ఆరోగ్యంగా ఉండగలరు. అయితే ఉదయం తీసుకునే ఉపాహారంలో తృణధాన్యాలను చేర్చటం వల్ల అవి ఒత్తిడిని తగ్గించటానికి ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి. 20 నుంచి 79 ఏళ్ల మధ్య వయస్కులు 126 మంది స్త్రీలను తీసుకొని, ఆహారపుటలవాట్లు వారి ఆరోగ్యాన్ని ఏవిధంగా ప్రభావితం చేస్తున్నాయో వైద్య నిపుణులు తులనాత్మకంగా పరిశీలించారు. దీనివల్ల తేలిన ఫలితం ఏమిటంటే బ్రేక్‌ఫాస్టు (ఉపాహారం)ను నిర్లక్ష్యం చేసేవారికన్నా సకాలంలో దాన్ని తీసుకునేవారిలోనే ఒత్తిడి తక్కువని రుజువైంది. ప్రత్యేకించి వరి, గోధుమ, జొన్న వంటి తృణధాన్యాలను ఉపాహార రూపంలో గ్రహించే వారిలో భావావేశాలు మిగతా మహిళల్లో కన్నా అతి తక్కువని, ఒత్తిడి, ఆందోళనలు కడూ అదేవిధంగా స్వల్ప స్థాయిలో ఉన్నాయని వెల్లడైంది.

కొవ్వు తక్కువగా, కార్బోహైడ్రేట్స్ ఎక్కువగా ఉండే తృణధాన్యాలు, ఫలరసాలు తీసుకునేవారు స్లిమ్‌గా ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. అలాగే ఆలోచనపరంగా చురుగ్గా వ్యవహరించటం కూడా కనిపించింది. మొత్తమ్మీద చెప్పేదేమంటే బ్రేక్‌ఫాస్టును నిర్లక్ష్యం చేసేవారు లేదా ఉపాహారంగా కొవ్వు పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకునేవారి కన్నా తృణధాన్యలను ఆహారంగా గ్రహించేవారే ఒత్తిడి, ఆందోళనలకు అతీతంగా ఉండగలరు.

మహిళలలో గుండె జబ్బులు !

మహిళలకు గుండె జబ్బులు ఈ రోజుల్లో సర్వసాధారణమై పోతున్నాయి. వాటిని రాకుండా నివారించే అంశాలు చాలావరకు మన చేతుల్లోనే ఉన్నా, తెలుసుకోలేక, తెలిసినా నిర్లక్ష్యం చేసి, అలవాటుపడిన జీవనశైలిని మార్చుకోలేక సమస్యలను పెంచుకుంటున్నామని పరిశోధకులంటున్నారు. ముచ్చటగా మూడంటే మూడు విషయాల్లో శ్రద్ధ తీసుకుంటే గుండె జబ్బులను ఆమడ దూరంలో ఉంచవచ్చు.

వ్యాయామం : రోజూ ఒక అర్ధగంట మంచి వ్యాయామం నిజంగా గుండె ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. నచ్చిన వ్యాయామం ఏదైనా సరే... నడక, పరుగు, ఈత, సైక్లింగ్ లాంటివేవైనా సరే ఎంచుకొని క్రమం తప్పకుండా చేయాలి.

కొవ్వు పదార్థాలు తగ్గించాలి : కొవ్వు శాతం తక్కువగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవాలి. తాజా కూరగాయలు, పండ్లు ఆహారంలో ఎక్కువగా తీసుకోవడం మొదలెడితే కొవ్వు పదార్థాలు తీసుకోవడం దానంతటదే తగ్గిపోతుంది.

ఉప్పు తగ్గించాలి : ఆహారంలో మనం తీసుకునే ఉప్పును కూడా తగ్గించాలి. నిల్వ ఉంచిన ఆహార పదార్థాల్లో (క్యాన్డ్‌ఫుడ్) ఉప్పు ఉంటుంది. కాబట్టి వాటికి సాధ్యమైనంత దూరంగా ఉండాలి.

స్త్రీలు రోజూ ఒక గంట పాటు ఉచ్ఛ్వాశ, నిశ్వాసలు గాఢంగా చేయాలి. దీని వల్ల గుండె కండరాలు కట్టిపడడం మాత్రమే కాదు, గుండె చుట్టూ ఉండే రక్తనాళాలు బలోపేతం అవుతాయి. రక్త నాళాల్లో కొవ్వు కరిగిపోతుంది. తద్వారా గుండెను రక్షించుకోవచ్చు.

ఈ మధ్య కాలంలో రోజు రోజుకు పెరుగుతున్న ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యల్లో గుండెపోటు ఒకటి. సాధారణంగా యవ్వన ప్రాయం నుంచి మొదలయ్యే ఈ జబ్బు స్త్రీలను కృంగదీస్తుంది. దీన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని గుండెపోటు, దాని లక్షణాలు ఏమిటి? అది ఎందుకు వస్తుంది ? ఎలా నివారించవచ్చు అనే విషయాలను తెలుసుకోవలసిన అవసరం ఉంది.

గుండెపోటు

శరీర భాగాల్లో నిరంతరం ఆగకుండా పనిచేసే ఒక యంత్రం గుండె. నీటిని పంపు చేసే మోటారు వలె ఇది రక్తాన్ని అనేక అవయవాలకు పంపు చేస్తుంది. ఇలా పని చేసేందుకు ఈ యంత్రానికి కూడా ఇంధనం అవసరం. ఇంధనం అంటే గ్లూకోజ్, ఆమ్లజని, గుండె మీద నుంచే కరోనరీ ధమనుల ద్వారా సరఫరా చేయబడుతుంది. అంటే ఈ ధమనులు రక్తం ద్వారా గ్లూకోజును, ఆమ్లజనిని గుండె కండరాలకు సరఫరా చేస్తే, అప్పుడు గుండెలో కండరం పనిచేస్తుంది. లయబద్ధంగా ఈ కండరం వ్యాకోచ, సంకోచాల ద్వారా గుండెలోని రక్తం వివిధ అవయవాలకు పంపు చేయబడుతుంది.

ధమనుల్లో రక్తప్రవాహం ఏ కారణం చేతైనా ఆగిపోతే అప్పుడు గుండెకు ఇంధనం లభించక అది పనిచేయదు. సాధారణంగా ధమనుల్లో కొవ్వు పదార్థం పేరుకుపోవటం వల్ల ఇలా జరుగుతుంది. కొవ్వుతో పూడుకుపోయిన రక్తనాళాల్లో ఒక్కోసారి రక్తం గడ్డకట్టి, రక్త ప్రవాహం పూర్తిగా స్తంభిస్తుంది. దీనినే గుండెపోటు అంటాం.

రక్తప్రవాహం స్తంభించినపుడు అంచెలంచెలుగా కరోనరీ ధమనుల్లో రక్త ప్రసరణ స్తంభించిపోతే అప్పుడు ఆ ధమని పరిధిలో ఉండే కండరం శాశ్వతంగా నిర్జీవం అవుతుంది. దీంతో గుండె బలహీనమవుతుంది.

గుండెపోటు లక్షణాలు

సాధారణంగా ఛాతిలో విపరీతమైన బాధ కలుగుతుంది. చాలా మంది రోగులు దీనిని నొప్పిగా గుర్తించరు. ఒకరకమైన మంటలాగా, అదిమినట్లు, నొక్కినట్లు, బరువు పెట్టినట్లు, చుట్టేసినట్లు రకరకాలుగా రోగులు ఈ బాధను వర్ణిస్తారు. ఈ బాధ అందరికీ ఒకేలా ఉండదు. ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోలా ఉంటుంది. సాధారణంగా ఈ బాధ ఛాతిలో ఉన్నప్పటికీ, ఒక్కోసారి గొంతులోను, భుజాలకు, వీపులో, ఎడమ, కుడి, లేదా రెండు చేతులకూ కూడా రావచ్చు. అరుదుగా దవడలు,

పై పొట్టలో కూడా ఈ బాధ రావచ్చు. కొంత మందికి చెమటలు పట్టటం కానీ, ఆయాసం రావటం, కళ్లు తిరగటం కానీ జరగుతుంది. సాధారణంగా సన్నగా ఉండే నొప్పి, కేవలం 1,2 సెకనులు ఉండే నొప్పి, రోజుల తరబడి వుండే నొప్పి, ఒక్కోసారి ఒక్కొదగ్గర కలిగే నొప్పి, కదలికల ద్వారా ఎక్కువయ్యే నొప్పి ఇవ్వన్నీ గుండెనొప్పి వచ్చే ముందు సూచనలు.

గుండెపోటుకు ప్రథమ చికిత్స

రోగికి విశ్రాంతి చాలా అవసరం. గుండెపోటు అని అనుమానం కలిగిన వెంటనే వైద్యుడి సలహా చాలా అవసరం. గుండెపోటు కాదు అని నిర్ధారించేంత వరకు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. గుండెపోటు అవునో కాదో తెలుసుకునేందుకు ఇసిజి (ఎండో కార్డియాక్ గ్రాఫ్) చాలా అవసరం. ఈ పరీక్ష తరువాత వైద్య సలహా లభించేంత వరకు రోగికి ఎలాంటి శ్రమ కలుగకూడదు, ఆవేశపడకూడదు,

గుండెపోటు వచ్చినపుడు నిముషనిముషానికి కండరం నిర్వీర్యం అవుతుంది. దీనికి ప్రధాన కారణం కరోనరీ ధమనుల్లో రక్తప్రసరణ ఆగిపోవడమే. కాబట్టి గుండెపోటు వచ్చినపుడు ప్రథమ కర్తవ్యం ఆగిపోయిన రక్తప్రసరణను తిరిగి పునరుద్ధరింపచేయటం. ఆ దిశలో వీలైనంత త్వరగా హాస్పిటల్‌కు తీసుకుపోవాలి.

గుండె పోటుకు కారణాలు

వయసు పెరిగే కొద్దీ

వయసు పెరుగుతుంటే గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. మన దేశంలో గుండెపోటు వచ్చే రోగుల సరాసరి వయసు 53 సంవత్సరాలు. గుండెపోటు వచ్చే రోగులలో 80శాతం మంది పురుషులు కాగా 20 శాతం స్త్రీలు. నెలనెలా రుతుస్రావం అవుతున్నంత కాలంలో స్త్రీలకు గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం చాలా తక్కువ. కానీ రుతుస్రావం ఆగిపోయిన తరువాత మగవారితో సమానంగా స్త్రీలకు కూడా గుండెపోటు కలగవచ్చు. గుండెపోటు వంశపారంపర్యంగా వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. ప్రత్యేకించి స్త్రీలకు 65 సంవత్సరాలలోపు, పురుషులకు 55 సంవత్సరాల లోపు గుండెపోటు వచ్చినట్లయితే వారి రక్తసంబంధీకులకు గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

కొలెస్ట్రాల్ ప్రధాన కారణం

ఇది ఒక రకమైన కొవ్వు పదార్థం, రక్తనాళంలో పూతలా ఏర్పడటం వల్ల నాళం పూడుకుపోయి రక్తప్రసరణ ఆగిపోతుంది. రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ సాంద్రత చాలా ఎక్కువ ఉన్నట్లయితే పిన్న వయసులో కూడా గుండెపోటు రావచ్చు. అలా కాక రోగికి గుండెపోటు వచ్చేందుకు వేరే కారణాలున్నా కూడా. కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోవడం వల్ల ఎక్కువ వస్తుంది. సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతుల రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ 160 శాతం కన్నా తక్కువ ఉన్నట్లయితే మంచిది. అంటే 100మిలీ రక్తంలో 160 మి.గ్రా. కన్నా తక్కువ ఉన్నట్లయితే మంచిది. ఈ స్థాయి రోగి శరీరం తీరును బట్టి (జన్యే పరంగా), తీసుకునే ఆహారం మీద శారీరక శ్రమ మీద ఆధారపడి ఉంటుంది.

రక్తపోటు ఉన్న రోగులకు గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. కాబట్టి రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుకోవాలి. తరచుగా తగిన పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

మధుమేహం రోగులలో 80% మందికి గుండె, రక్తనాళాల జబ్బు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. వీరు చాలా అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఛాతిలో నొప్పుని ఏ మాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. దురదృష్టవశాత్తు ఒక్కోసారి వీరికి గుండెపోటు నిశ్శబ్దంగా వస్తుంది. వీరికి నొప్పి తెలియదు. అందువల్ల సత్వర వైద్య సహాయం పొందకపోవచ్చు. ఇవేకాక స్థూలకాయులలోను, అధికంగా మానసిక వత్తిడి గురయ్యే వారిలోను, శారీరక శ్రమలేని వారిలోనూ గుండెపోటు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ.

గుండెపోటు నివారణ

మనకు గుండెపోటు కలిగించగలిగే కారణాలన్నీ మార్చలేం. కానీ రక్తపోటు, షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించుకోవచ్చు. ఆహారంలో కొవ్వు పదార్థాలు, మాంసాహారం తగ్గించి కాయకూరలు, పండ్లు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజూ కనీసం అరగంటయినా చెమట పట్టేంతవరకు వ్యాయామం చేయటం అవసరం. రక్తసంబంధీకులలో ఎవరికైనా గుండెపోటు ఉన్నట్లయితే ప్రత్యేక జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ లక్షణాలు - చికిత్స

సాధారణంగా వివిధ అవయవాల నుంచి చెడు రక్తం గుండెలోని కుడి గదుల్లోకి చేరుతుంది. అక్కడి నుంచి ఊపిరితిత్తులకు వెళ్తుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తంలోని బొగ్గుపులుసు వాయువు బయటకు విసర్జించబడి ఆమ్లజని చేరుతుంది. ఈ విధంగా ఆమ్లజనితో నిండిన రక్తం గుండె ఎడమ గదుల్లోకి చేరుతుంది.

ఒకవేళ ఏ కారణం చేతనైనా రక్తం పంపు చేయబడకపోతే ఆ స్థితిని హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ అంటాం.

హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ లక్షణాలు

ఆయాసం ఊపిరితిత్తుల నుంచి రక్తాన్ని తీసుకుని వేరే అవయవాలకు గుండె రక్తాన్ని పంపు చేయదు. అందువల్ల రక్తం ఊపిరితిత్తులలో నిలిచిపోతుంది. ఊపిరి తేలికగా అందక శ్వాస తీసుకోవటం కష్టమవుతుంది. ముందు ముందు బాగా శ్రమపడినపుడు మాత్రమే ఆయాసం వస్తుంది. వ్యాధి ముదిరినపుడు తేలికపాటి శ్రమలో కూడా ఆయాసం వస్తుంది. చిన్న చిన్న పనులు చేయలేదు. నాలుగడుగులు వేసినా ఆయాసం వస్తుంది.

వ్యాధి ఎక్కువైనపుడు విశ్రాంతిగా ఉన్నప్పుడు కూడా ఆయాసం వస్తుంది. పడుకోలేరు, పడుకుంటే ఆయాసం ఎక్కువై కూర్చోవాల్సి వస్తుంది. కూర్చుంటే తేలికగా ఉంటుంది. మరీ ఎక్కువగా ఉన్నపుడు ఆయాసంతో పాటు దగ్గు వచ్చి నురుగుగా ఉన్న కఫం వస్తుంది. రక్తం జీరగా కూడా కనిపించవచ్చు.

ఒక్కోసారి రాత్రి నిద్ర నుంచి మెలకువ వస్తుంది. గాభరాగా ఉండి ఆయాసం వస్తుంది. లేచి కూర్చుంటారు కాసేపు నిలబడి కిటికీ దగ్గరకో, ఆరు బయటకో వెళ్లి అటూ ఇటూ పచార్లు చేస్తారు. ఇవి సాధారణంగా తీవ్రంగా ఉన్న గుండె జబ్బును సూచిస్తాయి.

కాళ్లవాపు వివిధ అవయవాల నుంచి చెడు రక్తం గుండెలోని కుడి గదులకు చేరుతుందని తెలుసుకున్నాం. గుండె బాగా బలహీనమైనపుడు కాళ్ల నుంచి రక్తం పంపు చేయబడక, మూత్రవిసర్జన సరిగా ఉండక కాళ్లవాపు వస్తుంది. కానీ గుర్తు పెట్టుకోవలసిందేమిటంటే కాళ్లవాపు ఒసారి మూత్రపిండ వ్యాధుల నుంచి కాలేయ జబ్బుల నుంచి కొన్ని రకాల మందుల వల్ల ఒక్కోసారి అకారణంగా కూడా ఉండవచ్చు. సాధారణంగా కాళ్లవాపు కనపడితే గుండె పరీక్ష చేయించుకోవటం మంచిది.

జీర్ణవ్యవస్థ హార్ట్ ఫెయిల్యూర్‌లో రక్తప్రసరణ సరిగా ఉండక ఆకలి వేయక పోవటం, జీర్ణం సరిగా అవకపోవటం కూడా జరుగుతుంది. అలానే మూత్రపిండాలకు రక్తం సరిగా ప్రసరించక మూత్ర విసర్జన సరిగా ఉండదు. అందువల్ల శరీరంలో నీరు ఎక్కువై కాళ్లవాపులు వస్తాయి.

ఈ లక్షణాలన్నీ విడివిడిగా చూడకూడదు. సాధారణంగా హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ అన్ని లక్షణాలు కలిసి ఉంటాయి. అంతేకాక ఒక్కొక్క లక్షణం అనేక వ్యాధుల వల్ల కలగవచ్చు.

చికిత్స

విశ్రాంతి శారీరక శ్రమ, మానసిక వత్తిడుల వల్ల గుండెకు పనిభారం ఎక్కువ అవుతుంది. అందువల్ల హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ లక్షణాలు ఎక్కువవుతాయి. సరైన వాతావరణం, మానసికంగా ప్రశాంతత, విశ్రాంతి అవసరం. ఆయాసం కలిగించే పనులు చేయకూడదు. చేసుకోవలసిన పనులన్నీ నిదానంగా చేసుకోవాలి. ఐదు నిముషాలలో చేసే పనికి పది నిముషాలు తీసుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఇంట్లో జరిగే వేడుకలతో హార్ట్‌ఫశ్రీంఎఎల్యార్ లక్షణాలు ఎక్కువవడం కద్దు. అలాంటపుడు రోగులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

ఆహార నియమాలు ఉప్పు తక్కువగా తీసుకోవాలి. రోజు మొత్తం మీద ఎలాసైనా సరే రెండు గ్రాములు మించి ఉప్పు వాడకూడదు. కూరలలో ఉప్పు చాలా తక్కువ వేయాలి. ఉప్పు ఎక్కువగా వుండే మిక్చర్లు, ఊరాయలు, అప్పడాలు, వడియాలు వాడకూడదు. ఒక ఆవకాయ బద్దలోనే ఐదు గ్రాముల వరకు ఉప్పు ఉంటుందని అంచనా.

అలానే కడుపు నిండా కాకుండా ఒక ముద్ద తక్కువ తినాలి. తిన్న వెంటనే శ్రమ తీసుకోకుండా విశ్రాంతి తీసుకుంటే మంచిది.

మందులు సాధారణంగా హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్‌కు వాడే మందులు జీవితాంతం వైద్య పర్యవేక్షణలో తీసుకోవాలి. ఇవి ఒకకోర్సులా కేవలం కొన్ని రోజులో, వారాలో వాడే మందులు కాదు. కొన్ని రోజులకోసారి వైద్యుడిని సంప్రదించి డోసు సరిచేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. సాధారణంగా వాడే మందులు కొన్ని కింద తెలియజేస్తున్నాం.

డిగాక్సిన్ ఇది గుండె పనిసామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది. సాధారణంగా రోజుకు ఒక మాత్ర కంటె ఎక్కువ వాడరు పైగా చాలా మందికి వారానికి ఐదు లేదా ఆరు రోజులు మాత్రమే వాడమని సలహా ఇస్తారు. మోతాదు ఎక్కువయితే వాంతులు, గుండెదడ, కళ్లు తిరగటం జరుగవచ్చు.

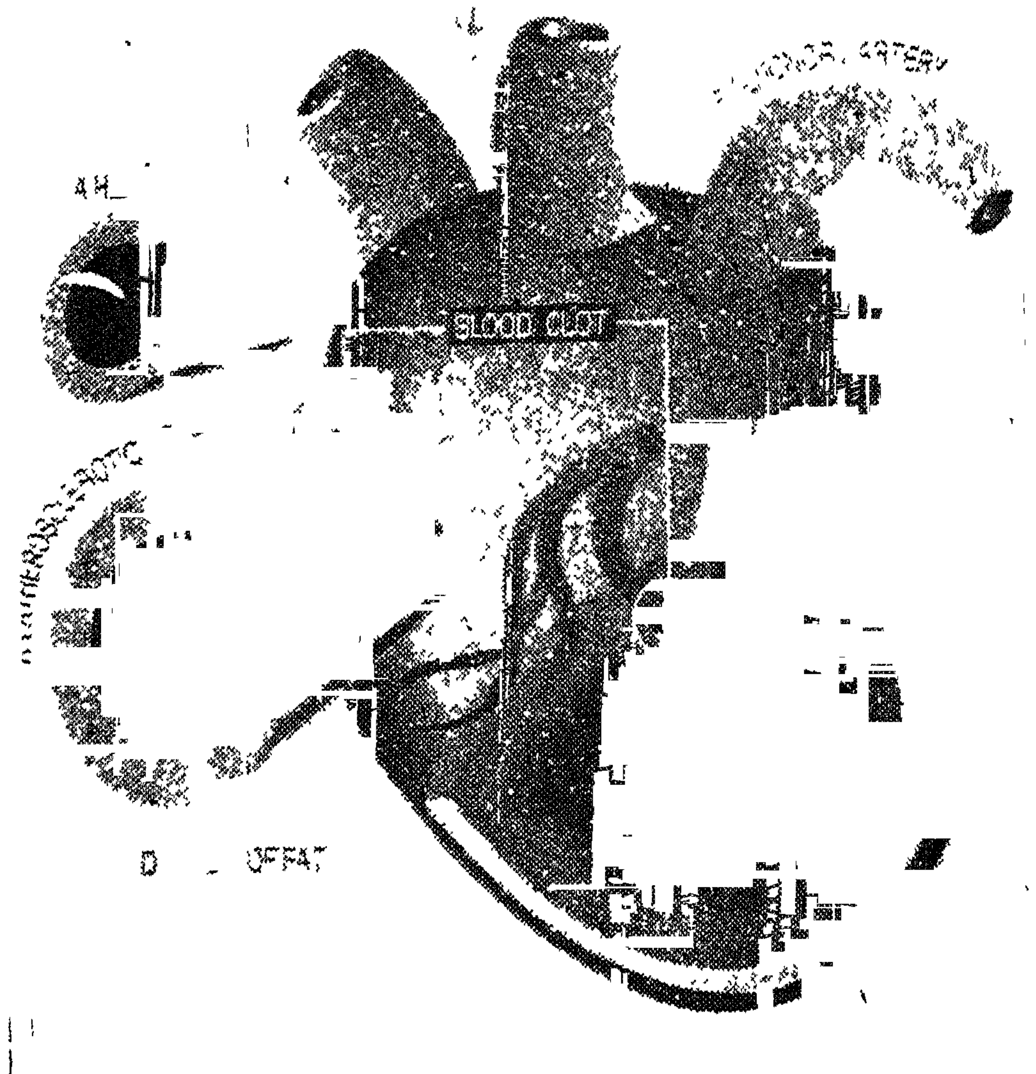
ఏస్ ఇన్హిబిటర్స్ ఇది గుండె పనిభారాన్ని తగ్గించి హార్ట్ ఫెయిల్యూర్ లక్షణాలన్నీ తగ్గిస్తాయి. కొన్ని ప్రత్యేకపరిస్థితుల్లో వాడకూడదు. ఒకోసారి వీటి వల్ల పొడిదగ్గు వస్తుంది. భరించలేకపోతే మందు మార్చాలి.

బీటా బ్లాకర్స్ ఈ మధ్య కాలం వరకు హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ రోగులకు ఈ మందులు వాడకూడదని ఒక భావం ప్రాచుర్యంలో ఉండేది. కానీ శాస్త్ర పరిశోధనల వల్ల ఈ మందులు హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో కూడా ఇవ్వచ్చని తేలింది. కానీ జాగ్రత్తగా వైద్య పర్యవేక్షణలో ఈ మందులు రోగి ఆయుపరిమాణాన్ని కూడా పెంచుతాయి. ఈ మందులు ప్రిస్క్రైబ్ చేయపోతే ఎందుకు ఇవ్వలేదో వైద్యుడితో మాట్లాడితే మంచిది.

జాగ్రత్తలు సాధారణంగా వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్‌లు, ప్రత్యేకించి ఫ్లూ, నిమోనియా రోగ లక్షణాలని ఉధృతం చేయవచ్చు. వెంటనే తగిన చికిత్స తీసుకోవటం అవసరం. నొప్పులకు, కీళ్ల వాతాలకు వాడే మందులు, స్టిరాయిడ్స్ రోగలక్షణాలు ఎక్కువ చేయవచ్చు. రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ తక్కువ ఉంటే హార్ట్‌ఫెయిల్యూర్ లక్షణాలు ఎక్కువవుతాయి.

ఆచితూచి ప్రయాణం

ఎక్కువ గంటలు కదలకుండా ప్రయాణం చేసినా, పడుకున్నా రక్తప్రసరణ సరిగా ఉండక కాళ్లో రక్తంగడ్డ కట్టే అవకాశం ఉంటుంది. ఒక్కోరి ఇది ఊపిరితిత్తులకు చేరి హఠాత్తుగా రోగిపరిస్థితి సీరియస్ కావచ్చు. కాబట్టి మధ్యమధ్యలో కాళ్లు కదిలిస్తూ రక్తప్రసరణ సరిగా ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. రోగులు తరచుగా బరువు చూసుకుంటే



మంచిది. బరువు పెరగకూడదు. బరువు పెరుగుతున్నారంటే అది శరీరంలో నీరు చేరుతున్న సూచన. వీరు సత్వరం వైద్యుడిని కలిస్తే మంచిది.

ఆరోగ్యవంతులు, ప్రత్యేకంచి షుగర్, బిపి ఇతర సమస్యలు ఉన్నవారు రోజూ యాస్ప్రిన్, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే మందులు తీసుకుంటే గుండె జబ్బులు నియంత్రించవచ్చు. గుండెపోటు ఒక ప్రాణాంతకమైన జబ్బు. గుండెపోటు వచ్చిన వారిలో 15, 20 శాతం మంది మొదటి అరగంటలోనే హఠాత్తుగా మరణించవచ్చు.

గుండెపోటు ముందు కనిపించే సూచనలు

గుండెపోటు వచ్చే రోగుల్లో 50 శాతం మందికి ముందస్తుగా సూచన వస్తుంది. వీరికి ఛాతిలో బాధ లేదా నొప్పి కలుగుతుంది. దీనికి సత్వరం చికిత్స తీసుకుంటే గుండెపోటు రాకుండా కాపాడవచ్చు. అలాగే 30 శాతం మంది రోగులకు గుండెపోటు వచ్చేందుకు కొన్ని రోజుల ముందుగా సూచనలు కనబడతాయి. వీరికి శ్రమించినా, నడిచినా, బరువులెత్తినా, తిన్న తరువాత నడిచినా ఛాతిలో బాధ కలుగుతుంది. ఇలాంటి సూచనలు ఉంటే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. 50 శాతం మంది రోగులలో గుండెపోటుకు ముందు ఎలాంటి సూచనలూ ఉండవు.

గుండె జబ్బులు-పరీక్షలు

సాధారణంగా గుండె జబ్బు అనగానే ప్రజలకు కొంచెం భయం కలుగుతుంది. అందుకు ప్రధాన కారణాలు రండు. 1. గుండెజబ్బు తీవ్రంగా ఉంటే మరణావకాశాలు ఉంటాయి. 2. ముందస్తుగా సూచనలేకుండా ఒక్కోసారి అకస్మాత్తుగా ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు. కానీ అదృష్టం ఏమిటంటే సరైన వైద్యంతో మంచి ఫలితాలు పొందవచ్చు. సరైన రోగనిర్ణయానికి తీవ్రతను తెలుసుకునేందుకు సరైన వైద్యం అందించేందుకు వైద్య నిపుణులు అనేక పరీక్షలను ఉపయోగిస్తున్నారు. గుండె జబ్బులు రోజురోజుకు పెరుగుతున్న ఈ రోజుల్లో ఈ పరీక్షల గురించి కొంతవరకు తెలుసుకోవటం ఉపయోగం.

ఇసీజీ

గుండె నిరంతరం ఒక మోటారులా పనిచేసేందుకు విద్యుత్తు అవసరం. సాధారణంగా గుండెలోని ప్రత్యేక కణాలలో విద్యుత్తు అలల వలె జనించి మొత్తం హృదయ కండరాలంతటా పాకుతుంది. ఇలా ప్రవహించే విద్యుత్తు తరంగాలను గ్రాఫ్ కాగితం మీద చిత్రీకరించటమే ఇసిజి. ఈ గ్రాఫ్‌లోని కదలికలను బట్టి అనేక లోపాలను నిర్ణయించవచ్చు. సాధారణంగా గుండె లయబద్ధంగా, నిర్ణీత వేగంతో (నిముషానికి 60-100 మార్లు) కొట్టుకుంటుంది. ఒక్కోసారి లయతప్పి కొట్టుకోవచ్చు, లేదా రోగి శారీరక, మానసికస్థితిగతులను బట్టిసహజం కూడా కావచ్చు. ఇలాంటి పరిస్థితులలో గుండె కొట్టుకునే తీరుని అర్థం చేసుకునేందుకు ఇసిజి ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

గుండెదడతో తరచూ బాధపడే రోగులు ప్రత్యేకించి దడ వచ్చే సమయంలో ఇసిజి తీయించుకుంటే చాలా ఉపయోగం. రోగనిర్ణయం సరిగా చేయవచ్చు. గుండెదడతో బాధపడే రోగులలో ముఖ్యమైన కారణం మానసిక ఆందోళన. మానసికాందోళన వల్ల గుండెదడతో బాధపడే రోగులకు గుండెదడ ఉన్నపుడు ఇసిజి సాధారణంగా ఉంటే ఎంతో ధైర్యంగా ఉంటుంది.

అలాగే గుండెపోటు నిర్ణయించేందుకు ఇసిజి చాలా ఉపయోగపడుతుంది. కానీ గుర్తుపెట్టుకోవలసిన విషయం ఏంటంటే గుండెపోటు వచ్చిన రోగులందరిలో కేవలం 90 శాతం మందిలో మాత్రమే ఇసిజి గుండెపోటును గుర్తించకలదు. అలానే గుండెపోటు వచ్చే ముందు సూచనగా గుండెనొప్పి వచ్చినపుడు కూడా 50శాతం మంది కంటే ఎక్కువ మంది రోగులలో ఇసిజి సాధారణంగా ఉండవచ్చు. కొంత మందికి ఇసిజి తేడాగా ఉన్నా కూడా గుండెనొప్పి ఉండకపోవచ్చు. అంటే రోగ నిర్ణయం కానీ వైద్యం కానీ మొత్తం రోగపరిస్థితిని ఇసిజి బట్టి ఆధారపడి ఉండదు. ఇసిజి రకాల గుండెజబ్బుల తీవ్రత, గుండె గదుల ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, ఇస్తునన్న వైద్య పలితాలు తెలుసుకునేందుకు ఇసిజి ఉపయొగపడుతుంది. రోగి పరిస్థితిని పట్టి ఒకోసారి త్వరత్వరగా అనేక ఇసిజిలు తీయాల్సి వస్తుంది.సాధారణంగా ఉంది కదాని అశ్రద్ధ చేయకూడదు.

ఇతర రకాల గుండెజబ్బుల తీవ్రత, గుండె గదుల ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్, ఇస్తున్న వైద్యఫలితాలు తెలుసుకునేందుకు ఇసిజి ఉపయోగపడుతుంది. రోగి పరిస్థితిని బట్టి ఒకోసారి త్వరత్వరగా అనేక ఇసిజిలు తీయాల్సి వస్తుంది.

గుండె స్కానింగ్ లేదా ఎకోకార్డియోగ్రామ్

సాధారణంగా గుండె జబ్బుల నిర్ణయంలో గుండె నిపుణులు తరచుగా వాడే పరీక్ష. ఇది చాలా వరకు రోగికి ఏ బాధ కలగకుండా గుండెకు సంబంధించిన అనేక విషయాలను తెలియజేస్తుంది.

ఎకోకార్డియోగ్రామ్ ద్వారా తెలుసుకోదగిన విషయాలు గుండె. గుండె నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే పెద్దపెద్ద రక్తనాళాల నిర్మాణం. గుండెలోని కవాటాల పనితీరు, నిర్మాణం. గుండెగదుల విస్తీర్ణం. గుండెపని సామర్థ్యం. గుండె చుట్టూ ఉండే పొరల జబ్బులు. పుట్టుకతో వచ్చే అనేక రకాల గుండె జబ్బులు.

సాధారణంగా చాలామంది గుండెలోని కవాటాలకు, గుండెపైనున్న కరోనరీ ధమనులకు తికమకపడుతుంటారు. గుండెలోపల నాలుగు కవాటాలుంటాయి. వాటి జబ్బులు వేరు. గుండె మీద కరోనరీ ధమనులు ఉంటాయి. ఇవి ప్రధానంగా మూడు, వీటిలో కొవ్వు పేరుకుపోయి రక్తంగడ్డకడితే గుండెపోటు వస్తుంది.

గుండెలోని కవాటాల గూర్చి ఎక్కోకార్డియోగ్రామ్‌తో క్షుణ్ణంగా తెలుసుకోవచ్చు. కానీ కరోనరీధమనుల కరోనరి ధమనుల్లో అత్యంత తీవ్రంగా జబ్బు ఉన్నప్పటికీ

ఎకోకార్డియోగ్రామ్ నార్మల్‌గా ఉండవచ్చు. కరోనరీ ధమనుల్లో జబ్బు కరోనరీ యాంజియోగ్రామణ ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకోగలం. గుండె పని సామర్థ్యం అంచనా వేసేందుకు ఎకోకార్డియో గ్రామ్ చాలా విలువైన సాధనం.

ఇందులో తెలుసుకోవాల్సిన విషయం ఏంటంటే సాధారణంగా ఆరోగ్యవంతులలో గుండెపని సామర్థ్యం (ఎజెక్షన్ ఫ్రాక్షన్) 56% కంటే ఎక్కువ. ఎవరిలోనూ ఇది 100 శాతం వుండదు.

కరోనరీ యాంజియోగ్రామ్

గుండెపైన వున్న కరోనరీ ధమనుల్లో కొవ్వు పదార్థం పేరకుపోయి రక్తప్రసరణ తగ్గుతుంది. అందువల్ల యాంజైనా వస్తుంది. కొన్ని సార్లు జబ్బు తీవ్రంగా వున్నప్పుడు, విశ్రాంతిగా వున్నప్పుడు కూడా యాంజైనా రావచ్చు. దీనిని అన్‌స్టెబుల్ యాంజైనా అంటారు. ఇది గుండె పోటుకు దారితీయవచ్చు. గుండె పోటు వచ్చినప్పుడు ధనమనుల్లో రక్తప్రసరణ పూర్తిగా స్తంభించిపోయి గుండెలోని కండరం కొంతమేర నిర్జీవమవుతుంది. చాలా సార్లు గుండెపోటు వల్ల గుండెలో కొంతభాగం శాశ్వతంగా నిర్వీర్యమై గుండె బలహీనమవుతుంది. దీని వల్ల హార్ట్ ఫైయిల్యూర్ కావచ్చు.

గుండె పై మూడు ధమనులుంటాయి. వీటిలో ఏ ఒక్కధమనిలో కానీ, మూడు ధమనుల్వోల కాని కొవ్వు పేరుకుని ఒకే మాదిరి గుండె నొప్పి రావచ్చు. కాలక్రమంలో జరిగే అనేక పరిణామాలు ప్రధానంగా ఈ క్రింది పరిస్థితులపై ఆధారపడివుంటాయి.

గుండెపని సామర్థ్యం ఎంత? ఎన్ని ధమనుల్లో కొవ్వు పేరుకుపోయింది?

ఎంతశాతం రక్తనాళాలు పూడుకు పోయాయి? ధమనులు ముందస్తుగా సన్నపడ్డాయా లేదా చివరలో సన్నపడ్డాయా?

గుండెపని సామర్థ్యాన్ని ఎక్టోకార్డియోగ్రామ్ ద్వారా అంచనా వేయవచ్చు. కానీ 2,3,4 ప్రశ్నలకు జవాబు కేవలంయ యాంజియోగ్రామ్ ద్వారా మాత్రమే తెలుసుకోగలం.

యాంజియోగ్రామ్ ఎలా చేస్తారు? తొడ లేదా చేతిలో వుండే పెద్ద రక్తనాళాలా ద్వారా సన్నటి ట్యూబులు శరీరంలోకి జొప్పిస్తారు. ఎక్సరేఫిల్మ్ సహాయంతో ఈ ట్యూబ్‌లను కరోనరీ ధమనుల వరకు తీసుకెళ్తారు.

ధమనుల్లోకి అయోడిన్ కల రసాయనాన్ని పంపించి ఎక్స్‌రే ఫిల్మ్‌తీస్తారు. ఈ ఫిల్మ్‌లో రక్తనాళాలు ఎక్కడ ఎంత శాతం సన్నబడింది తెలుస్తుంది. రోగి ఆస్పత్రిలో చేరడం అవసరం. తొడ ద్వారా చేస్తే కనీసం 12 గంటలు కాలు కదలకుండా పడుకోవాల్సి వుంటుంది.

అత్యుత్తమ స్థాయిలో రోగ నిర్ణయం, వైద్యం జరగాలంటే ఈ ఫిల్మ్‌ను కంప్యూటర్‌తో పనిచేసే డిజిటల్ పద్ధతిలో 'సిడి' పై చిత్రీకరిస్తే మంచిది. నాసిరకం యంత్రాలతో, నాసిరకం వీడియోల మీద చిత్రీకరిస్తే అత్యుత్తమైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేరు. కాబట్టి 21 వ శతాబ్ధంలో ఉత్తమ స్థాయి వైద్య చికిత్స కొరకు యాంజియోరికార్డింగ్ సరిగా వుండకపోవడం వల్ల అనేకమార్లు యాంజియోగ్రామ్‌ను 'సిడి' పై చిత్రించడం అవసరం. కరోనరీ యాంజియో రికార్డింగ్ సరిగా వుండకపోవడం వల్ల అనేక మార్లు యాంజియోగ్రామ్ తీయించాల్సి వుంటుంది. వైద్యరీత్యా సరైన సలహా ఇచ్చేందుకు పని సామర్ధ్యాన్ని సరిగా అంచనా వేసేందుకు వెంట్రిక్యులర్ యాంజియోగ్రామ్ అవసరం. ఎకోకార్డియోగ్రామ్ ద్వారా ఎలాంటి హానీ జరగదు. కానీ యాంజియోగ్రామ్ సరిగా పనిచేయకపోతే కొన్ని సార్లు దుష్పరిమాణాలు జరిగే అవకాశముంది.

దుష్పరిమాణాలు

తొడ దగ్గర రక్త నాళాలు చిట్లి రక్తస్రావం జరగడం, రక్తం గడ్డకట్టటం. ఇంజెక్ట్ చేసే రసాయనాల వల్ల విపరీతమైన ఎలర్జీ లేదా మూత్రపిండాలమీద దుష్ప్రభావం బిపి తగ్గిపోవటం, విపరీతమైన ఆయాసం, గుండె లయ తప్పి అత్యంత వేగంగా కొట్టుకోవటం ఆగిపోవటం, పక్షవాతం, హఠాన్మరణం సంభవించటం, ముఖ్యమైన రక్తనాళాలు చిట్లుతాయి.

ట్రెడ్ మిల్ టెస్టు :

ఛాతీలో వచ్చే ప్రతి నొప్పి గుండె నొప్పి కాదు. గుండె నొప్పి అవునో కాదో తెలుసుకునేందుకు ట్రెడ్ మిల్ టెస్ట్ ఉపయోగం. అలానే గుండె జబ్బు తీవ్రత తెలుసుకునేందుకు కూడా ఉపయోగపడుతుంది. కానీ నూటికి నూరుశాతం గుండె జబ్బును సరిగా అంచనా వేయలేదు. ప్రత్యేకించి గుండె నొప్పి ఉన్నప్పుడు కనీసం 72 గంటల వరకు వేచి వుండాలి.

గర్భిణీలకు గుండెల్లో మంట

చాలా మంది గర్భిణీ లకు వికారం వాంతులతో పాటు ముందు నెలలోనే గుండెల్లో మంట వస్తుంది. గొంతును ండి పొట్టదాకా మండిపోతూ వుంటుంది. ఇది సామాన్యంగా అన్నాశయంలో వుండే ఏసిడ్ పైకి రావడంవల్ల వస్తుంది. గొంతునుండి అన్నాశయం వరకు వుండే గొట్టం దిగువ భాగం లో వుండే కండరాలు వదులవడం వల్ల గుండెల్లో మంట వస్తుంది.

చాలామందికి నెలలెక్కువయిన కొలది గుండెల్లో మంట తగ్గిపోతుంది. కొంతమందికి మళ్లీ నెలలు నిండాక వస్తుంది. కాని కొంతమందికివి తగ్గకుండా నెలలు ఎక్కువయి నకొద్దీ ఎక్కువవుతుంది. కాన్పులెక్కువయిన కొద్దీ , వయసెక్కు వయిన కొద్దీ గుండె మంట బాధ ఎక్కువవుతూ వుంటుంది. విపరీతమైన గుండెమంట నిల్వనివ్వదు. ఆ మంట మెడలోని కి గూడా పాకి పడుకుంటే మరీ ఎక్కవవుతుంది. ముఖ్యంగా భోజనం చేసాకపడుకుంటేను, ఏదైనా బరువు పనిచేస్తేనూ బాగా ఎక్కువవుతుంది. అలాంటి సమయంలో కూర్చుంటే కొంతవరకు తగ్గినట్లుగా వుంటుంది. గర్భిణి పడుకోవటానికి రెండు గంటలు ముందు బోజనం చేసి తలవైపు తలగడల్ని ఎత్తుగా పెట్టుకొని పడుకోవాలి. వంగొడం, బరువు పనులు చెయ్యడం మానాలి. మలబద్ధకం రాకుండా చూచుకోవాలి.

గర్భిణీకి గుండెజబ్బు !

గర్భిణీ గుండె జబ్బు వస్తే చాలా జాగ్రత్తగా వుండాలి. గర్భం వల్ల రక్తనాళాల్లో ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. గుండె జబ్బు రావడం వల్ల గుండెకు శ్రమ పెరిగి ఆరోగ్యం బాగా దెబ్బతింటుంది. గర్భం సమయంలో వేరే తేడా వచ్చినా అది గుండె జబ్బును ఇంకా ఎక్కువ చేస్తుంది.

గుండెజబ్బు వచ్చిన దగ్గర్నుండి గర్భిణి నెలకొకసారి ప్రసూతి స్పెషలిస్టోను, గుండె స్పెషలిస్టోను పరీక్ష చేయించు కోవాలి. మొదటిసారి పరీక్ష చేసినప్పుడు నిపుణుడైన డాక్టరు గుండెజబ్బు ఏస్థాయిలో వుందో నిర్ణయిస్తాడు. దానినిబట్టి, చికిత్స విశ్రాంతి ఎంత సమయం తీసుకోవలసింది ఆధారపడి వుంటుంది. మధ్యాహ్నం కనీసం రెండుగంటలు, రాత్రి 9 గంటలు కాళ్ళకింద తలగడలు పెట్టుకుని ప్రక్కకు తిరి గి పడుకోవాలి. బరువు ఎక్కువ పెరగకూడదు. మాంసకృత్తులు యెక్కువగా వున్న ఆహారాన్ని తీసుకుని, పిండిపదార్థాల్ని బాగా తగ్గించాలి, అంటే అన్నం బాగా తగ్గించి పాలు గ్రుడ్లు, మాంసం, పప్పులు తినాలి, ఉప్పు బాగా తగ్గించాలి.



గర్భిణీకి గుండె జబ్బు ప్రసవ సమయంలో జాగ్రత్తలు

కానుపు కావడానికి రెండు వారాలకు ముందు గర్భిణిని హాస్పటల్లో చేరాలి. ప్రసవ సమయంలో గర్భిణి ఊపిరితిత్తుల కు శ్రమ ఎక్కువవకుండడానికి కొంచెం ఆలస్యమయేలా వుంటే నిపుణుడైన డాక్టరు పర్యవేక్షణలో ప్రసవ కార్యక్రమాన్ని కొనసాగించాలి.

సామాన్యంగా గుండె జబ్బు గర్భిణీకి పురుడు సులభంగానే వస్తుంది. ఒక వేళ బిడ్డ వచ్చేదారి సరిపోదని ఏమాత్రం అనుమానమున్నా సిజేరియన్ చెయ్యడం మంచిది. ఆధునికమైన పద్ధతులు, ఎనస్తీషియా, మొదలైన సౌకర్యాల వల్ల కష్టపుకానుపు కంటే సిజేరియన్ చెయ్యడమే మెరుగని భా విస్తున్నారు.

ప్రసవం అయ్యాక మొదటి 12 గంటల్లో గర్భిణిని చాలా జాగ్రత్తగా చూచుకోవాలి. గుండెజబ్బు ఎక్కువగా వున్న వారు ప్రసవమయాక 5 -10 రోజులుదాకా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. గుండె జబ్బు లేకపోతే బిడ్డకు పాలివ్వచ్చు. ఇద్దరు లేక ముగ్గురు పిల్లలున్న ఆపరేషన్ చెయ్యడం మంచిది. ఒక వేళ ఇద్దరు లేక ముగ్గురు పిల్లల తరవాత గర్భం వస్తే గర్భస్రావం చేసేయవచ్చు,

గుండె జబ్బులకు కారణమయ్యే 'హోమోసిస్టీన్'

సాధారణంగా రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్‌ను నిర్ధారించి గుండె జబ్బుల అవకాశాలను అంచనా వేస్తారు. కొలెస్ట్రాల్ కన్నా 'హోమోసిస్టీన్' సాంద్రతను గుర్తించడం ద్వారా గుండెజబ్బుల ప్రమాదాన్ని తేలిగ్గా నిర్ధారించవచ్చు. హృద్రోగులలో నలభైశాతంమందిలో హోమోసిస్టీన్ అధికంగా ఉంటుందని గుర్తించారు. అప్పటినుంచి దీన్ని బలపరుస్తూ అనేక ప్రయోగాల ఫలితాలు వెలువడుతున్నాయి. అధిక కొలెస్ట్రాల్, హై బి.పి. లతో సంబంధం లేకుండానే హోమోసిస్టీన్ అధికంగా ఉంటే గుండె జబ్బుల బారినపడతారని తాజా పరిశోధనలో తేలింది. పురుషులలో సంభవించే గుండెపోటు కేసులలో 80 శాతం మందిలో అధిక కొలెస్ట్రాల్ లేకపోవడం గమనార్హం, రక్తంలో హోమోసిస్టీన్ ఎక్కువగా ఉంటే ధమనులు మృదుత్వాన్ని కోల్పోయి గట్టిపడతాయి. దీంతో కొలెస్ట్రాల్, కాల్షియం ముద్దలుగా పేరుకుపోతాయి. ధమనులలో అడ్డంకులు ఏర్పడటంవల్ల గుండె రక్త సరఫరాకు ఆటంకం కలుగుతుంది. పర్యవసానంగా గుండెకు ప్రాణవాయువు అందదు. పొగతాగడం, అధిక కాఫీ సేవనం గుండె జబ్బులకు దారితీస్తాయి. పొగరాయుళ్లు, కాఫీ ప్రియులలో హోమోసిస్టీన్ లెవల్స్ అధికంగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తిలో హోమోసిస్టీన్ మిథియోనిన్‌గా మారడం వల్ల దుష్ప్రభావం తగ్గుతుంది. జన్యులోపాలవల్లనైతేకాని, పౌష్టికాహార లోపాలవల్లనైతేకాని ఈ ప్రక్రియకు దోహదపడే ఎంజైములు సరిగ్గా పనిచేయకుండాపోయే ప్రమాదం ఉంది. దీంతో రక్తంలో హోమోసిస్టీన్ సాంద్రత పెరుగుతుంది. అధికహోమోసిస్టీన్ డిప్రెషన్‌కు, జ్ఞాపకశక్తి మందగించడానికి దారితీయవచ్చు.

శ్వాసకోశ వ్యాధులు - జాగ్రత్తలు

వైద్యశాస్త్రం ఎంత అభివృద్ధి చెందినా దానిని పూర్తిగా ఉపయోగించుకోలేక పోవడం వల్ల నష్టాలను అనుభవించక తప్పడంలేదు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనాలప్రకారం ఏటా 30 నుంచి 40 లక్షల మంది చిన్నారులు శ్వాసకోశ వ్యాధులతో మరణిస్తున్నారు. శ్వాస ప్రక్రియ కు సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి యాంటిబయాటిక్స్ కాపాడతాయి. పలుమార్లు మరణం సంభవించకుండా ఇవి అడ్డుపడతాయి. అయితేపరిస్థితి అంతవరకు కాకుండా నిజంగాప్రాణాలను కాపాడేవేమిటో తెలుసా ? మంచి ఆహారం, శిశువు గర్భంలో ఉన్నపుడు, పుట్టిన తర్వాత తీసుకునే సరైన శ్రద్ధ, ఆరోగ్యపరమైనపరిసరాలు.... ఈ మూడూ సరిగ్గా ఉంటే అసలు ప్రమాదపరిస్థితే తలెత్తదు. కానీ వీటికి అంత ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం లేదుకాబట్టే లక్షల్లో చిన్నారులు అసువులు బాస్తున్నారు. దీనిని బట్టి శాస్త్రాభివృద్ధే కాదు, ఆచరణలో కనీస జాగ్రత్తలూ అవసరమేనని తెలుస్తోంది.

గుండెపోటు రాకుండా 'సి' విటమిన్

'సి' విటమిన్ కలిగించే ప్రయోజనాల గురించి మనం చాలా సందర్భాల్లో చర్చించుకున్నాం. వైద్యబృందం నిర్వహించిన ఒక అధ్యయనం ఇప్పుడు మరొక విషయాన్ని తెలియజేస్తోంది. 'సి' విటమిన్ ని అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల - గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలు తక్కువన్నదే ఆ విషయం. రోజుకు 27 మి. గ్రా. లేదా అంతకంటే తక్కువగా విటమిన్ "సి' తీసుకునే వారికంటే 44 మి. గ్రా. లేదా అంతకంటే ఎక్కువ తీసుకునే వారిలో - గుండెపోటు రాగల అవకాశాలు తగ్గుతాయని - ఈ అధ్యయనం తెలియజేస్తోంది. కాబట్టి గుండెపోటుకు దూరంగా ఉండాలంటే ' సి' విటమిన్‌ను సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తీసుకోమంటున్నారు వైద్యులు.

క్యాన్సర్, ఆల్జీమర్‌ల మధ్య జన్యు సారూప్యం

అల్జీమర్స్ వ్యాధి కూడా ఒక క్యాన్సర్ రూపమే. ఈ వ్యాధితో సంబంధం గల అనేక జన్యువుల్లో ఒకటి శరీరంలోని ఇతర భాగాల్లో క్యాన్సర్ కణాల నిర్మూలనలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తుంది. ఈ జన్యువే మస్తిష్క కణాల మరణానికి కారణమవుతోంది. ఈ వ్యాధి చికిత్స విధానాలను మరింత అభివృద్ధి చేయడానికి ఈ పరిశోధనాంశాలు దోహదం చేస్తాయి. అంతవరకు వ్యాధిని నిరోధించడానికి యాంటి ఆక్సిడెంట్ విటమిన్లు , బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలని సూచించారు. తాము గుర్తించిన జన్యువుల్లో కొన్నింటికి క్యాన్సర్, ఆల్జీమర్స్ వ్యాధులతో సంబంధం ఉంది.

ఆల్జీమర్స్ వ్యాధికి కారణమయ్యే 20 జన్యువులను వైద్య పరిశోధక బృందం గుర్తించింది. ఈ జన్యువుల్లో నాలుగు లేదా ఐదింటికి క్యాన్సర్ సంబంధం ఉంది. ఆల్జీమర్స్ వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఒక వ్యక్తి మస్తిష్కంలోని ఆరోగ్యవంతమైన కణాలను దెబ్బతిన్న కణాలతో పోల్చి చూశారు. అలాగే ఇతర రోగుల్లో ఆరోగ్యంగా ఉన్న మస్తిష్క కణాలను ఆల్జీమర్స్ రోగుల మస్తిష్క కణాలతో పోల్చిచూశారు. క్యాన్సర్‌ను అదుపు చేసే 'సెల్-సైకిల్' జన్యువులు ఆల్జీమర్స్ వ్యాధి అభివృద్ధిలో ప్రముఖ పాత్ర పోషిస్తున్నట్టు వైద్య నిపుణులు విశ్వసిస్తున్నారు. ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం సెల్‌సైకిల్ జన్యువుల ద్వారా క్యాన్సర్‌ను నిరోధిస్తుంది. జీవకణాల్లో కొన్ని వర్గాలకు చెందిన న్యూరాన్లు విభజన చెందవు. ఈ కారణంగా సెల్ - సైకిల్ జన్యువులు మస్తిష్కంలో ఉత్తేజితమవుతాయి.

చలికాలం వ్యాధులు

చలికాలంలో కొన్ని వ్యాధులు అందర్నీ వెంటాడి వేధిస్తుంటాయి. కొద్ది పాటి జాగ్రత్త చర్యలతొ వీటిని అధిగమించే అవకాశం ఉంది. ఆరోగ్యంపట్ల సగటు మహిళల అలసత్వం చలికాలంలో వ్యాధులు పెరగడానికి అవకాశాలను పెంచుతోంది. అవగాహన లేకపోవడంతో స్త్రీలు బ్రాంకైటీస్ ఆస్తమా, న్యూమోనియాకు గురి అవుతున్నారు. పరిశుభ్రత పాటించకపోవడంతో చలికాలంలో చర్మవ్యాధులు వస్తుంటాయి. హృదయకోశ వ్యాధులు ఎక్కువ అవ్వడానికి, కడుపులో అల్సర్లు రావడానికి చలికాలం ప్రధాన కారణం. చర్మం పొడారిపోయి మంట పుడుతుంది. అలవాటుకొద్దీ అధిక క్షార గుణాలు ఉన్న ఎక్కువ నురగ వచ్చే సబ్బుల్ని వాడటం కొనసాగిస్తే పరిస్థితి మరింత ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది.

చలికాలం రాగానే దాచిఉంచిన ఉన్ని కంబళ్లు, స్వెట్టర్లు తీసి వాడేముందు అవి పరిశుభ్రంగా ఉన్నాయో లేదో పరిశీలించడం ముఖ్యం. అందులో దాగి ఉండే మైట్స్ అనే క్రిములు పలురకాల అలర్జీలు, వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. వీటిని డ్రైక్లీనింగ్‌కు ఇచ్చిన తర్వాత వాడితే ఇంటికీ, ఒంటికీ, మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. అస్తమా, న్యూమోనియా, రైనైటీస్ వంటి శ్వాసకోస వ్యాధులు ఉన్నవారికీ చలికాలం శత్రువనే చెప్పాలి. ఉదయాన్నే లేచి బయటకు వెళ్లేవారు మరింత ఇబ్బంది పడతారు. గదిలో ఉన్న ఉష్ణోగ్రతకు బయట ఉష్ణోగ్రతకు తేడా ఉండటమే దీనికి కారణం. 60 సంవత్సరాల వయస్సు దాటిన వృద్ధులు, స్త్రీలు చలికాలంలో మూత్రవిసర్జన విషయంలో ఇబ్బందులు ఎదుర్కొంటారు. అటు వంటి ఇబ్బంది ఎదురైతే వెంటనే వేడినీటి బ్యాగ్‌ను మూత్ర విసర్జన ప్రాంతంలో కొంతసేపు ఉంచి కాపడం పెట్టాలి. వైద్యుని సంప్రదించి తగు సలహా తీసుకోవాలి.

శీతాకాలంలో చెమట ఎక్కువ పట్టకపోవటడంతో చర్మం వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఉంది అవసరమైతే సబ్బును మార్చాలి. తేమ, క్రీము శాతం అధికంగా ఉన్న సబ్బువాడకం శ్రేష్ఠం. అత్యధిక క్షారగుణాలు ఉన్న సబ్బు చర్మంలోపలి పొర పై ఉన్న కొద్దిపాటి నూనె కూడా తొలగిస్తుంది. ఇది ఇబ్బందికరంగా మారుతుంది.

చలికాలం వ్యాధులు -	లక్షణాలు -	జాగ్రత్తలు
అలర్జిక్ రైనైటీస్	ముక్కుదిబ్బడ నీరుకారడం, వాసన కోల్పోవడం.	ఉదయాన్నే లేచి చలిలోకి వెళ్ళవద్దు. బయట ఉష్ణోగ్రత పెరిగిన తర్వాత వెళ్ళడం మంచిది.
ఆస్తమా	మ్యూకస్ మెంబ్రేన్‌లు అలర్జీవల్ల వస్తోంది. శ్వాసతీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఉంటాయి	చలి ప్రదేశాలకు దూరంగా ఉండాలి బయట తిరగడం తగ్గించుకోవాలి.
బ్రాంకైటీస్	గాలి తీసుకోవడం కష్టమవుతుంది. తెమడ, దగ్గుతో సతమతమవుతారు	ఐస్ క్రీం, కూల్ డ్రింక్‌లకు పూర్తిగా దూరంగా ఉండాలి. ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ ఉంచిన పదార్థాలు వాడొద్దు
న్యూమోనియా	దగ్గుతో కూడిన ఆయాసం ఆహారం తీసుకోవాలన్న ధ్యాస తగ్గడం ఊపిరితిత్తుల్లో ఇబ్బంది.	వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి.
ఎఫెక్టివ్ డిజార్డర్	వేళతప్పిన నిద్ర ఆవలింతలు, నిరుత్సాహం, ఏదో కోల్పోయిన బాధ, ఆదరణ కరువైట్లు దుఃఖం.	చలికాలంలో ఇలాంటి ఇబ్బంది ఉంటే వైద్యుని సంప్రదించాలి
వాస్కులర్ డిజీజ్	రక్తనాళాలు సన్న బడతాయి గుండె, మెదడు వ్యాధులు రావచ్చు.	చలికి దూరంగా ఉండడం, ఉన్ని దుస్తులు, దుప్పట్లు వాడటం కాళకు సాక్స్, చేతికి గ్లౌవ్స్ వేసుకోవడం.
బినైన్ ప్రొస్టెటిక్ హైపర్ ట్రోఫీ	మూత్రం పోయడం కష్టం కావడం, కొన్ని సార్లు పూర్తిగా నిలిచి పోవడం.	వేడినీటి కాపడంతో పరిస్థితి మెరుగవు తుంది. వెంటనే వైద్యుని సంప్ర-దించాలి.
మైట్స్ఎలర్జీ:	శ్వాసకోస, చర్మ సంబంధిత ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి.	ఉన్ని రగ్గులు, దుప్పట్లు వాడే ముందు డ్రైక్లీన్‌కు వేయడం.

రోడ్డు పక్కన తినుబండారాలు కూడా చలికాలంలో ఎక్కువగా చర్మవ్యాధుల్ని కలిగిస్తాయి. పొడిగా ఉండే చర్మం సూర్యరశ్మిని తట్టుకోలేదు. అందువల్ల ఎండ పడని శరీర ప్రాంతాలపై దురదలు వచ్చే అవకాశాలు- చలికాలం లోనే ఎక్కువ. ఎక్కువగా బూట్లు ధరించడం, చెవుల్లోకి గాలి పోకుండా టోపీలు వాడటం శ్రేయస్కరం.

పిల్లలకు స్నానం పూర్తయిన వెంటనే శరీరానికి చమురు గల క్రీంలు, నూనెలు వాడితే చలి నుంచి కొంత రక్షణ ఉంటు ంది. మాయిశ్చరైజింగ్ క్రీం, నైట్, ఓవర్‌నైట్ క్రీంలను వాడడం వల్ల సత్ఫలితాలనిస్తుంది. తలకు షాంపూలను ఎక్కువగా వాడటం అభిలషణీయం కాదు. ఎండలోకి వెళ్లేటప్పుడు సన్‌సీజన్ క్రీంలు వాడితే మంచిది. కొనుగోలు చేయగల ఆర్థిక స్తోమత లేనివారు కొబ్బరినూనె, పొద్దు తిరుగుడు, నువ్వులనూనె వాడాలి. చలికాలంలో మద్యం ఎక్కువగా తీసుకొనే అలావాటు ఉన్నవారిలో అల్సర్లు ఉంటే పగులుతాయి. దీంతో ఉదరకోశ ఇబ్బందులు తలెత్తుతాయి. ఈ సీజన్‌లో ప్రజలు ఎక్కువగా బయటి ఆహారపదార్థాలను వాటడం వల్ల కామెర్లు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. శరీరం చల్లద నానికి ఎక్స్‌పోజ్ కాకుండా చూసు కోవాలి. ఉలెన్ దుస్తులతో ఈ రక్షణ లభిస్తుంది. వ్యాయామం చేయడం మానకూడదు. దీనివల్ల శరీరం వేడెక్కి చలిబాధ తెలీకుండా చేస్తుంది.

శీతాకాలంలో వ్యాధుల నుంచి రక్షణ :

చలికాలంలో వాతావరణం చల్లగా ఉండటం వల్ల రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. అందువల్లే జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి రోగాలు దాడి చేస్తాయి. ఆస్తమా, ఇస్నోఫిలియా వంటివి తిరగ పెట్టవచ్చు. ఈ కాలంలో అధిక శాతం స్త్రీలు శ్వాస ఇబ్బందులతో బాధపడ్తుండటం మనం చూస్తుంటాం. ఎందుకిలా జరుగుతుందంటే ఈ కాలంలో బాక్టీరియాలు విజృంభిస్తాయి. మల, మూత్రాలు విసర్జించే చోట, ఉమ్మేసినప్పుడు ఆయా ప్రాంతాలలో బాక్టీరియా పెరుగు తుంది. వాతావరణం చల్లగా ఉండటం వల్ల అవి త్వరగా నాశనం కావు. ఫలితంగా ఒకరి నుంచి మరొకరికి వ్యాధులు వేగంగా వ్యాపిస్తాయి. అంతేకాదు ఈ సూక్ష్మజీవులు శరీరం లోకి చేరి రక్తం గడ్డకట్టేలా చేసి గుండె పోటును కల్గిస్తాయి. ఇందువల్లే చలికాలంలో చాలా మంది హృద్రోగంతో చనిపోతూ ఉంటారు. బాగా చలివల్ల కూడా ఒక్కోసారి హఠాత్తుగా మరణాలు సంభవించవచ్చు.



చలికాలంలో రక్షణ

శరీరం చల్లదనానికి ఎక్స్‌పోజ్ కాకుండా చూసు కోవాలి. ఉలెన్ దుస్తులతో ఈ రక్షణ లభిస్తుంది.

శరీరం మొత్తం కవర్ అయ్యేలా బట్టలు ధరించాలి. కాళ్ళకు సాక్స్, చేతులకు గ్లవుస్ కూడా తొడిగితే దూరంగా పారిపోతుంది. పిల్లలు, మధ్య వయస్కులు, వృద్ధులు పై సూచనలు పాటించాలి.

ఆహార పదార్థాలు వేడిగా ఉన్నప్పుడే తీసుకోవాలి. అలాగే ఏ రోజు వండినవి ఆరోజే తినాలి. వేడిపాలు, కాఫీ, టీలు తీసుకుంటే శరీరంలో ఉష్ణోగ్రత పడిపోకుండా ఉంటుంది. ఉదయంపూట గోరువెచ్చని నీటిలో తేనె, నిమ్మ రసం కలుపుకొని తాగితే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

మాంసాహారం తినడం తగ్గించి శాకాహారం తీసుకోవడం ఈ కాలంలో చాలా మంచిది. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన చల్లటి పదార్థాలకు దూరంగా ఉండాలి.

ఆస్తమా, బ్రాంకైటిస్ వంటి వాటితో బాధపడే వారు ఎప్పుడూ వెంట మందులు, ఉంచుకోవాలి. బయటి ఆహారం తీసుకోవడం తగ్గించాలి. శుభ్రత విషయంలో కొంచెం ఎక్కువ జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. వ్యాయామం చేయడం మానకూడదు. దీనివల్ల శరీరం వేడెక్కి చలిబాధ తెలీకుండా చేస్తుంది.

మహిళల్లో బ్రాంకైటిస్

చలి కాలంలో స్త్రీలు ఎక్కువగా బ్రాంకైటిస్ వ్యాధికి గురికావడం జరుగుతుంది. వైరస్‌లు, బాక్టీరియాలని వ్యవహరించే క్రిములు మూలంగా ఈ వ్యాధికి గురికావడం జరుగుతుంది. ధూమపానం చేసేవారు ఈ వ్యాధికి హెచ్చుగా గురవుతుంటారు. ఇతర శ్వాసకోశాలకు సంబంధించిన వ్యాధులకు గురై బాధపడే వారిలో ముఖ్యంగా గుండె, శ్వాసకోశాలకు సంబంధించిన వ్యాధులకు గురై బాధపడేవారిలో బ్రాంకైటిస్, క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్ గా రూపొందే అవకాశముంది.

ఇరిటేషన్ బ్రాంకైటిస్

ఇన్ఫెక్షన్ మూలంగానే గాక ఇరిటేషన్ మూలంగా క్రానిక్ బ్రాంకైటిస్‌కు గురికావడం జరుగుతుంది. దుమ్ము, వాతావరణంలో కాలుష్యాలు, పొగతాగడం మూలంగా వచ్చే బ్రాంకైటిస్‌ను 'ఇరిటేటివ్ బ్రాంకైటిస్' అని వ్యవహరిస్తారు.

ఇన్ఫెక్షన్‌బ్రాంకైటిస్ బాధలు

ఇన్ఫెక్షన్‌బ్రాంకైటిస్ మామూలుగా జలుబు చేసినట్లుగా ప్రారంభమవుతుంది. ముక్కులు కారుతుంటాయి. తేలికగా అలిసిపోతారు. కండరాలలో నొప్పి, నడుంనొప్పి, తేలికపాటి జ్వరం, గొంతునొప్పి . ఈ రకమైన బాధలతో ప్రారంభమై దగ్గు కూడా తోడవగానే 'బ్రాంకైటిస్' అని పిలవడం జరుగుతుంది. మొదటగా పొడిదగ్గు కన్పిస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రంగా ఉన్నట్లయితే నాలుగైదు రోజులపాటు తీవ్రంగా జ్వరంకూడా కన్పించవచ్చు.

జ్వరం తగ్గిపోగానే బ్రాంకైటిస్ బాధలు తగ్గిపోతాయి. అయితే దగ్గు మాత్రం కొన్ని తరవాత కొన్నివారాల దాకా ఉండవచ్చు. వాయు నాళాలలో గాలి వచ్చిపోవడానికి అవరోధం ఏర్పడినట్లయితే ఆయాసం తోడవుతుంది. దగ్గుతో పాటు పిల్లి కూతలు సహజంగానే ఉంటాయి. బ్రాంకైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్, నిమోనియాకు దారితీయవచ్చు.

ఉబ్బసం, క్షయ, క్యాన్సర్, బ్రోంకైటీస్, ప్లూరసి, న్యుమోనియా, ఇన్‌ఫ్లుయంజ, (ఫ్లూ) ఫ్లూరల్ ఎఫ్యూజన్ మొదలకు వ్యాధులు ఊపిరితిత్తులలో పుడుతున్నాయి. క్షయ, న్యుమోనియా, ఇన్‌ఫ్లుయంజ (ఫ్లూ) మొదలగు వ్యాధులు విషక్రిములవల్ల వస్తాయి. ఉబ్బసం : ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా ఎలర్జీవల్ల వస్తుంది. క్యాన్సర్ : ఊపిరితిత్తులలోని కణాలు అపరిమితంగా పెరగడం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

మహిళల్లో జలుబు

జలుబును 'కామన్‌కోల్డ్' అని వ్యవహరిస్తారు. ఇది వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్. ముక్కు, గొంతు, సైనస్‌లలోని జిగురు పొరలు వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురైనట్లయితే జలుబు చేస్తుంది. ఈ వైరస్‌లు వివిధ రకాలు. అందుకే వేసవిలో జలుబు చేయవచ్చు. చలికాలంలో కూడా జలుబు చేయవచ్చు. వర్షంలో తడిసినా జలుబు చేయవచ్చు. ఫ్లూ వైరస్ వల్ల వచ్చే జలుబు తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు వెడలే తుంపర్ల మూలంగా ఒకరినుంచి మరొకరికి సంక్రమిస్తుంది.

జలుబుకు కారణం ?

జలుబు ఎందుకు వస్తుందో ఇంత వరకూ ఖచ్చితమైన అవగాహన లేదు. వాతావరణం కారణమని చెప్పలేం. తిన్న ఆహారంపై ఆధారపడి ఉంటుందనీ నిర్ధరించలేం. ఆరోగ్యపరమైన కారణాలు కాకపోవచ్చు. మాటిమాటికీ జబ్బు చేసేవారికి జలుబు చేస్తుందన్న విషయం వాస్తవం. మానసిక కారణాలు, ప్రత్యేకంగా ఉద్వేగపరమైన కారణాలు ప్రాధాన్యం సంతరించుకొంటాయి. జలుబు చేయడానికి మరొక ముఖ్యకారణం ఎలర్జీ. ఎలర్జీ అనగానే వ్యక్తి ఇమ్యూనిటీ వ్యవస్థను గుర్తుంచుకోవాలి. వ్యక్తిపరమైన శారీరక మానసిక లక్షణాలూ ప్రాధాన్యం సంతరించుకుంటాయి. స్త్రీలలో రుతుస్రావ సమయంలో జలుబు చేయువచ్చు. ఇది హార్మోనుపరమైన మార్పులను గుర్తుచేస్తుంది.

ఇన్ఫెక్షన్ వలన జలుబు

ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురైన రెండు మూడు రోజుల్లో జలుబు ప్రారంభమవుతుంది. ముక్కునుంచి స్రావం వస్తుంది. తుమ్ములు వస్తాయి, ఒళ్లు వేడిగా ఉంటుంది. స్రావం మొదట నీరులాగా, తరువాత చిక్కగా పచ్చగా ఉంటుంది. జలుబు ఒకటి రెండు వారాల్లో నయమవుతుంది. జలుబు పరంగా ఒక నానుడి ఉంది. జలుబు పద్నాలుగు రోజులుపాటు ఉంటుంది. చికిత్స చేస్తే రెండు వారాలు పడుతుంది. ఈ నానుడి జలుబుకు చికిత్స నిష్ప్రయోజనమని గుర్తు చేస్తుంది. జలుబు చేసినప్పుడు ఇన్ఫెక్షన్ సైనస్‌లలోకి, చెవులలోకి వ్యాపించవచ్చు. ఈ సందర్భంలో చెవిలో ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురికావడం జరుగుతుంది. ఛాతీలోని వాయునాళాలు, శ్వాసకోశాలు, ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురికావచ్చు. ఈ సందర్భాల్లో బ్రాంకైటిస్, నిమోనియా వ్యాధులు వస్తాయి. కోల్డ్ వైరస్ మూలంగా ఫ్లూ జ్వరం కూడా రావచ్చు. జ్వరం తీవ్రంగా ఉన్నట్లయితే అది జలుబుకాక పోవచ్చు.

కాలటం

శరీరం కొద్దిగా కాలినా, ఎక్కువగా కాలినా వైద్య సలహా మాత్రం అవసరం. మంటలను ఆర్పేయటానికి నీళ్ళు పోయాలి. రసాయన పదార్థాల వలన కాలటమయితే ఆ పదార్థం చేతులకంటకుండా జాగ్రత్త పడుతూ రోగి శరీరం మీద నుంచి శుభ్రంగా తుడిచేయాలి. నీళ్ళు అందుబాటులో లేకపోతే వ్యక్తిని నేలమీద పడుకోబెట్టి మందమైన దుప్పటిని చుట్టాలి. చర్మాని కంటుకున్న బట్టలను బలవంతాన లాగేయరాదు. తేలిగ్గా వచ్చేట్లయితేనే తీసేయాలి.

రోగి తెలివిలో వుంటే ఎక్కువ నీళ్ళు త్రాగించాలి. చల్లని నీళ్ళయినా పదే పదే నోట్లో పోసుకోవాలి. గాయాలకు మట్టి, నూనె, పేడ, మీగడ, వెన్న ఇంకు వంటివి పూయరాదు. శుభ్రమైన గుడ్డను కప్పాలి. బొబ్బలను చితక బొడవకూడదు. తీవ్రంగా కాలి షాక్‌లో వుంటే కాళ్ళకింద ఎత్తు పెట్టాలి.

జాగ్రత్తలు : గాలిలో లేచిపోయే దుస్తులు వేసుకొన్నప్పుడు నిప్పు దగ్గరుంటే వాటిని నడుములో దోపుకోవాలి. వంట దగ్గరన్నంతసేపు దుస్తులను గురించి జాగ్రత్తగా వుండాలి. టెర్లిన్, టెరికాట్ దుస్తులు అంటుకుంటే కరిగి వంటికి అంటుకుపోతాయి. నిప్పు చిన్న పిల్లలకు అందనంత ఎత్తులో వుంచాలి. నిప్పుకు దగ్గరలో పెట్రోలు , కిరోసిన్ ఉంచరాదు. ప్రమాదం సంభవించగల్గే చోట్ల, పొగత్రాగరాదు. ఇంట్లోకి రాగానే వంట గ్యాసు వాసన అనిపిస్తే బల్బు వెలిగించరాదు. అగ్గిపుల్ల గీయరాదు. కిటికీలు, తలుపులు అన్నీ తీసేసి వాసన పూర్తిగా పోయేంత వరకు వేచి వుండాలి. లీకు అవుతున్న సిలిండరు సరిచేయాలి.

వేడి నీళ్ల మీద పడితే, వేడి నూనె మీద పడితే, నీటి ఆవిరి బలంగా తగిలితే బొబ్బలు లేస్తాయి. చిన్న పిల్లలను వంట చేసే వారిలోనూ ఈ ప్రమాదం ఎక్కువ. చల్లని నీళ్లతో కాలిన శరీర భాగాల్ని కడగాలి, అయినా బొబ్బలేస్తుంది. బొబ్బలను చితుకబొడవరాదు. ధనుర్వాతము రాకుండా చీము పట్టకుండా మందులు వాడాలి. సొంత వైద్యం చేయకుండా డాక్టర్ను సంప్రదించి చికిత్స చేయాలి. కాలిన శరీర భాగాలను నిర్లక్ష్యం చేస్తే ఆ భాగాలు విషతుల్యమయ్యే ప్రమాదం ఉంది. శరీరం కాలిన శాతాన్ని బట్టి ఒక్కొక్క సారి ప్రాణాపాయం కూడా సంభవించవచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు పెరగడం వల్ల కొన్ని సందర్భాల్లో కాలిన శరీర భాగాలను తొలగించాల్సి రావచ్చు.

తలనొప్పి



మనకి ఎదురయ్యే అనారోగ్య సమస్యల్లో తలనొప్పి ముఖ్యమైంది. ఈ రకమైన తలనొప్పి వికారంగానీ, వాంతిగానీ, చూపులో దోషంగానీ దీంట్లో ప్రధానంగా కనపడవు. తలకి ఏదో ఒకవైపు ఎక్కువగా కన్పడటము కూడా జరగదు. అలాగే నిద్ర పోతున్న వ్యక్తి సడన్‌గా తలనొప్పితో లేవటం అనేది కూడా ఈ టెన్షన్ తలనొప్పిలో జరగదు.

లక్షణాలు :

సాధారణంగా బాగా అలిసిపోయిన సందర్భంలో తలనొప్పి వస్తుంది. లోపల విపరీతమైన పోటులాగా అనిపిస్తుంది. నొప్పి తెలుస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి ముందువైపు కూడా నొప్పి తెలిసే అవకాశం వుంది. మెడ మీద వున్న కండరాలు కూడా బాగా టెన్షన్‌కు లోనవుతాయి. ఉన్నట్లు నొప్పి కూడా తెలుస్తుంది. ఎంతకాలం నుంచి ఇలా ఉండే అవకాశం వుంది? కొన్ని గంటలదాకా కూడా ఈ తలనొప్పి వుండొచ్చు. కొన్నాళ్లు తలనొప్పి తగ్గిన తరువాత మరలా వచ్చే లవకాశం వుండొచ్చు. కొన్ని రోజులు తరువత గానీ కొన్ని నెలల తరువాతగానీ, సంవత్సరాలు తరువాగానీ ఈ తలనొప్పి తిరగబెట్టే అవకాశం వుంది

కారణాలు:

ఏదైన ఒక విషయం మీద ఎక్కువ సమయం కేంద్రీకరించటం ద్వారా ఈ తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం వుంది. కళ్ల అద్దాలు వాడవలసినటువంటివారు వాడకుండా మానేసినా తలనొప్పి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ. చాలామందిలో ఈ టెన్షన్ తలనొప్పి ఎందుకు వస్తుందో స్పష్టంగా వాల్లు గుర్తించలేరు.

అజీర్ణం వల్లే ఉదరశూల

కొందరు మహిళలకు ఏ ఆహారం ఏ సమయంలో తీసుకున్నా జీర్ణమయ్యే విషయంలో పెద్దగా ఇబ్బంది కనిపించదు. మరి కొందరి విషయంలో మాత్రం అది పూర్తి భిన్నంగా ఉంటుంది.

అజీర్తి నేపథ్యంగా మొదలయ్యే ఈ అనారోగ్య సమస్య (ఉదరశూల) అనేక మంది స్త్రీలలో సహజంగా కనిపించేదే. నివారణ కూడా అదే రీతిలో జరగటం కద్దు. అయితే కొందరిలో ప్రాణాంతకంగా పరిణమిస్తుంది. విరామం లేకుండా పదే పదే తలెత్తటం కూడా కనిపిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు (డయాబెటిక్స్) కొందరిలో కొన్ని పోషకపదార్థాలు సక్రమంగా జీర్ణం కాకపోవటం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

శరీరంలో చక్కెర (సుగర్) స్థాయిని నియంత్రించే ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తవుతుంది. తద్వారా ప్రేవుల్లో జీర్ణక్రియకు అవసరమైన ఎంజైములు విడుదల కావటం జరుగుతుంది. ఇన్సులిన్‌పరంగా మంట మొదలైనపుడు ఈ ఎంజైములు తిరిగి జఠరగ్రంధినే ప్రభావితం చేయటం ప్రారంభిస్తాయి. ఫలితంగా ఆ రసాలు రక్తంలో కొన్ని ప్రత్యేకసమస్యలకు మూలమవుతాయి.

ఉదరశూల తలెత్తటానికి 30 కి మించి కారణాలు ఉన్నాయి. వాటిలో నొప్పికి ఇదే మూలమని ప్రత్యేకించి చెప్పటమూ వీలుకాదు. నాలుగైదుసార్లు ఇలా తీవ్రమైన నొప్పికి లోనయ్యే వ్యక్తులలో సమస్యకు నేపథ్యం ఆల్కహాల్ కావచ్చు లేదా పిత్తాశయంలో రాళ్లు (గాల్‌స్టోన్స్) చేరటం వల్లనూ, కావచ్చు.

ఉదరశూల బాధితులు సమస్య నివారణలో భాగంగా చికిత్సపరంగా వీలైనంత విశ్రాంతి తీసుకోవలసి వుంటుంది. శరీరానికి ఫ్లూయిడ్లు ఇస్తూ కొవ్వు పదార్థాలు తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్నందించవలసి వస్తుంది. అలాగే సెలీనియం, మెగ్నీషియం, జింక్, బి6, సి, ఇ విటమిన్లు, ఫోలిక్ యాసిడ్, బీటా–కెరోటిన్, తదితరాలతో కూడిన కొత్త చికిత్స విధానం కూడా ఇలాంటి బాధితుల కోసం ఇపుడు అందుబాటులోకొచ్చింది. తీవ్రమైన కడుపునొప్పికి నివారణలో భాగంగా కొందరికి శస్త్రచికిత్స కూడా అవసరమవుతుంది. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగుల్లో, జీర్ణక్రియకు దోహదం చేసే ఎంజైములు ప్రేవులకు చేరకుండా గాల్ స్టోన్ అడ్డుపడుతున్నట్లు నిర్థారణ అయితే నిపుణులు వెంటనే సర్జరీ చేస్తారు.

స్వల్పకాల మతిమరుపునకు కారణాలు

కొంతమంది పదినిమిషాల క్రితం కళ్లజోడు ఎక్కడ పెట్టారన్న విషయాన్ని మర్చిపోతుంటారు. వైద్య పరిభాషలో స్వల్పకాల మతిమరుపును (షార్ట్‌టెర్మ్ మెమరీ లాస్) అంటారు. పది పదిహేనేళ్ల క్రితం జరిగిన సంఘటనలు గుర్తున్నా కొద్ది సేపటి ముందుటి విషయాలు మర్చిపోడానికి గల కారణాలను శాస్త్రవేత్తలు ఎప్పటినుంచో అన్వేషిస్తున్నారు. ఇరవై ఏళ్ల యువతీ యువకులపైనే కాకుండా ఆరోగ్యంగా ఉన్న వృద్ధులపైనా పరిశోధనలు నిర్వహించారు. ఏదైనా విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకొనే సమయంలో మస్తిష్కంలో వచ్చే మార్పులను గమనించారు. మ్యాగ్నటిక్ రిసోనెన్స్ ఇమేజింగ్ టెక్నిక్ ద్వారా మస్తిష్కంలో చోటుచేసుకునే మార్పులను పరిశీలించారు. కొద్ది సేపటి క్రితం జరిగిన సంఘటనలను గుర్తుకు తెచ్చుకునే సమయంలో మస్తిష్కంలోని ముందటి భాగం (ఫ్రాంటల్ బ్రెయిన్) లోని కణాలు క్రియాశీలత సంతరించుకోవడాన్ని పరిశోధకులు గుర్తించారు.

'కంప్యూటర్ పిచ్చి 'తో మానసిక అనారోగ్యం

గంటల తరబడి ఇంటర్‌నెట్ ' సర్ఫ్ ' చేయటం కంప్యూటర్ గేమ్స్‌తో కాలక్షేపం చేయటం మానసిక అరోగ్యంపై తీవ్ర దుష్ప్రభావం చూపుతుంది. మామూలు వ్యక్తులకన్నా, కంప్యూటర్ పిచ్చి ఎక్కువున్న వారు మానసిక అనారోగ్యానికి గురయ్యే అవకాశం నాలుగురెట్లు అధికం. ఖాళీ సమయాల్లో వారానికి సగటున 27 గంటలపాటు కంప్యూటర్ ముందే కూర్చొనేవారిని పరీక్షించి శాస్త్రజ్ఞులు ఈ ఫలితాన్ని వెల్లడించారు. అదేపనిగా కంప్యూటర్ పనిలో మునిగిపోవటం వల్ల వీరిలో మానసిక అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి.

స్నేహితులతో, కుటుంబ సభ్యులతో గడుపకోవటం వల్ల ఇలా అవుతుందేమోనని కొందరు కంప్యూటర్ పని గంటలు కుదించుకున్నారు. అయినా లాభం లేకపోయింది. టెర్మినల్ ముందు తక్కువసేపు గడపటం కూడా వీరిలో ఉద్వేగానికి కారణమవుతోంది. ' కంప్యూటర్లు వినియోగించని వారిలో 12 శాతం మంది సాధారణంగా మానసిక అల్లకల్లోలానికి గురవుతున్నారు. అదే కంప్యూటర్‌ను విధిగా వాడుతున్న 52 శాతం మంది ఒత్తిడికి లోనవుతున్నారు. వారిలో సంఘ వ్యతిరేక ధోరణులు కన్పిస్తున్నాయి.'' తమ విధుల్లోనే కాకుండా వ్యక్తిగత సామాజిక జీవితాల్లో అన్ని రకాల సమస్యలను ఎదుర్కోవాల్సి వస్తోంది.

ఎముకలు విరగటం

సాధారణంగా ఎత్తునుంచి క్రిందపడినా, ముసలివాళ్లయితే కేవలం నేల మీద జారిపడినా, రోడ్డు ప్రమాదాల్లోనూ ఎముకలు విరగవచ్చు.

శరీరంలో అవయవం విరిగితే గుర్తించడం ఎలా ?

క్రిందపడేప్పుడే ఎముక విరిగిన శబ్దం వినపడటం, రోగి కాలుకాని, చేయికాని కదిలించలేకపోవటం, కదిలించటానికి ప్రయత్నం చేస్తే నొప్పి కల్గడం, ఆ అవయవం ఆకారం కూడా మారిపోవడం, వంకరపోయిన దగ్గరవాపు, నొక్కితే నొప్పి వుండటం. విరిగిన భాగాన్ని కదిలిస్తే, ఎముకలు ఒకదానితో ఒకటి కరకరా రాచుకున్న శబ్దం రావటం లక్షణాలను గమనిస్తే అక్కడ శరీర అవయవ భాగం విరిగిందని గుర్తించవచ్చు.

విరిగినప్పుడు ఏం చేయాలి?

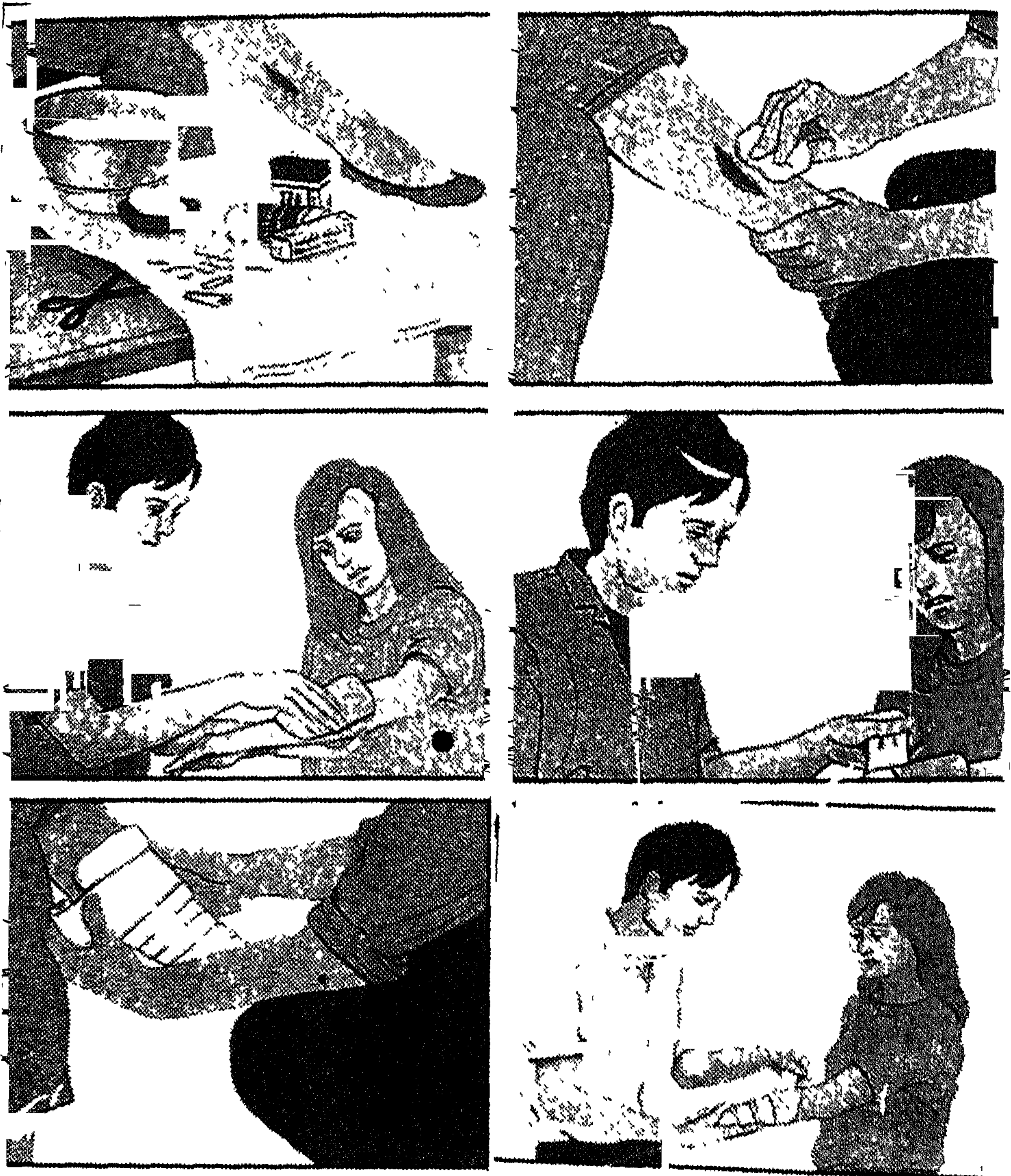
1. దెబ్బ తగిలిన భాగం మీద వుండే బట్టలు తొలగించి, గాయం అయితే, రక్తం ఆగిపోయేదాకా నొక్కిపట్టుకొని, తర్వాత గాయాన్ని డెట్టాల్ దూదితో తుడిచి, శుభ్రమైన చేతిగుడ్డగాని, గాజుగుడ్డగాని పెట్టి, మరీ బిగుతుగా లేకుండా కట్టు కట్టాలి.
2. చేతి ఎముక విరిగితే, చేతికి రెండు వైపులా వెదురు బద్దలుగాని, చెక్కలుగానిపెట్టిచుట్టూ కట్టు కట్టి, మెడలో కట్టుకట్టి అందులో చేతిని వేయాలి.
3. కాలు విరిగితే, రెండు కాళ్లూ దగ్గరకు జరిపి మధ్య ఖాళీల్లో మెత్తని గుడ్డలు పెట్టి, రెండు కాళ్లనూ 3-4 చోట్ల కలిపి కట్టాలి.
4. నడుము, మెడ విరిగిందని అనుమానం వస్తే రోగిని కదిలించేటపుడు జాగ్రత్త వహించాలి.

ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి ?

విరిగిన భాగం ఎక్కువగాకదిలించితే నొప్పి వల్ల రోగికి షాక్ రావచ్చు.ఎక్కువ రక్తం గూడుకట్టి వాపు తేలితే, నీళ్ల ఎక్కువగా తాగించాలి. ధైర్యం చెప్పాలి. విరిగిన చోట తోమడం చేయరాదు. బలవంతాన లాగరాదు.

నాడులు పడిపోయినా, కీల్లు చుట్టుప్రక్కల దెబ్బతగిలినా, జాగ్రత్తగా కట్టుకట్టకపోతే వంకరలు శాశ్వతంగా వచ్చే ప్రమాదమున్నా, నిపుణుడైనవైద్యుని సంప్రదించాలి. విరిగింది పెద్ద భాగమైనా, చిన్న భాగమైనా, వైద్య సహాయం కోసం పంపడం ముఖ్యం.

గాయాన్ని శుభ్రం చేయటమెలా?



గాయాన్ని శుభ్రం చెయటానికి సబ్బు, నీళ్లు, డెట్టాల్, స్పిరిట్, హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్, వంటి పదార్థాల్ని ఉపయోగించవచ్చు.

రోడ్డు ప్రమాదాల్లో తగిలిన గాయాలు, కోసుకున్న గాయాలు, ఆపరేషను గాయాలు, పుండ్లు, కుక్కకాటు మొదలైన గాయాలకు ప్రాథమిక చికిత్స అనంతరం వైద్యుని సంప్రదించాలి.

ఏం చేయాలి?

1. గాయాన్ని శుభ్రంగా రెండు మూడు సార్లు సబ్బుతో కడుగాలి.
2. గాయం చుట్టూ ఉన్న తడిని తుడిచేయాలి.
3. రోడ్డు ప్రమాదాల్లో జరిగిన గాయాలూ, పుండ్లూ అయితే గాయం మీద కొన్ని చుక్కలు హైడ్రోజన్పెరాక్సైడ్ వేయాలి. ఆపరేషను గాయాలకు శుభ్రంగా వున్న గాయాలకు హైడ్రోజన్ పెరాక్సైడ్ వేయనక్కర్లేదు.
4. గాయాన్ని డెట్టాల్ (నీళ్లు కలపకుండా)తో గానీ, స్పిరిట్తోగానీ, శావలాన్తోగానీ శుభ్రం చేయాలి.
5. కట్టు కట్టాల్సిన గాయాలయితే యాంటిబయాటిక్ పూతమందు పూసి గాజుగుడ్డ ముక్క పెట్టి కట్టు కట్టాలి.

ఫ్లషెస్

శరీరంలో వెచ్చటి ఆవిర్లు వచ్చినట్లు అనిపిస్తే ఫ్లషెస్ అని వ్యవహరిస్తారు. మెనోపాజ్ దశలో స్త్రీలలో నూటికి ఎనభై మంది ఈ బాధకు గురవుతుంటారు. ఋతుచక్రాలు క్రమబద్ధంగా వస్తున్న సమయంలో కూడా ఈ లక్షణం వ్యక్తం కావచ్చు. మెనోపాజ్ వచ్చిన తరవాత ఒకటి రెండు సంవత్సరాల వరకు కూడా ఫ్లషెస్‌తో స్త్రీలు బాధపడవచ్చు.

ఫ్లషెస్‌కు మూలకారణం మెదడులో ఉత్పత్తి అయ్యే LH, FSH అని వ్యవహరించే హార్మోనులుగా గుర్తించారు. ఈ హార్మోనులు రక్తనాళాల సంకోచ వ్యాకోచాలకు ఆధారమైన కండరాలను ప్రభావితం చేస్తాయి. అందుచేత మెనోపాజ్ దశలో ఈ రెండు హార్మోనుల పరివూణం పరివూణం ఎక్కువై రక్తనాళాలను వ్యాకోపింపజేస్తాయి. రక్తప్రవాహం పెరుగుతుంది. శరీరం టెంపరేచర్ కూడా పెరుగుతుంది. రక్తనాళాలు విప్పారడం, రక్తప్రవాహం ఎక్కువకావడం జరుగుతుంది.

రక్తప్రవాహ పరిమాణం పెరుగుదల ఫ్లషెస్‌కు మాత్రమే గాక తలనొప్పి, నిద్ర పట్టకపోవడం లాంటి బాధలకు కూడా దారితీస్తుంది. ఈ బాధలన్నింటి మూలంగా నీరసంగా వుంటుంది. ఋతుచక్రాలు ఆగిపోవడం, అండకణాలు విడుదల కాకపోవడం లాంటి మార్పులు, ఆవిర్లు, చెమటలు పట్టడంలాంటి బాధలకు కారణం. మెదడులోని హార్మోనులు.

ఆస్టియో పోరోసిస్

ఎముకలలో చిన్నచిన్న రంధ్రాలు చోటుచేసుకొని ఎముకలు బోలుపారడాన్ని ఆస్టియో పోరోసిస్ అని నిర్ధరిస్తారు. ప్రపంచంలో ఏ ఇతర వ్యాధికన్నా కూడా ఆస్టియోపోరోసిస్‌కు గురైన రోగుల సంఖ్య అధికం. మన శరీరానికి ఆధారం ఎముకలు. ఎముకలను సుధృఢమైన ధాతువులుగా గుర్తిస్తాం. కాని ఎముకలు నిరంతరం మార్పులకు గురవుతూనే వుంటాయి.

ఎముకల లోపలి భాగం శిథిలమవుతూనే, ఉపరిభాగంలో కొత్తఎముక పెరుగుతూ ఉంటుంది. ప్రతి ఏడు సంవత్సరాలకొకసారి శరీరంలో వున్న పాతకణాలన్నీ మారిపోయి వాటి స్థానంలో కొత్తకణాలు చోటుచేసుకుంటూనే వుంటాయి. ఈ ధర్మం ఎముకలకు కూడా వర్తిస్తుంది. ఆస్టియోపోరోసిస్‌ను అనేక అంశాలు ప్రభావితం చేయడం జరుగుతుంది. వయస్సు, వారసత్వం ఆహారం, వ్యాయామం, జీవనశైలి, హార్మోనులు మొదలైన అంశాలపై ఆస్టియోపోరోసిస్‌కు గురికావడం జరుగుతుంది. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను పరిమాణం తగ్గిపోవడం మూలంగా మెనోపాజ్ దశలో స్త్రీలు ఆస్టియోపోరోసిస్‌కు గురవుతున్నట్లు అభిప్రాయపడుతున్నారు. ఈస్ట్రోజెన సమకూర్చే చికిత్స చేస్తున్నారు. హార్మోను సమకూర్చే చికిత్సలో ఈస్ట్రోజెన్, ప్రోజెస్టిరోన్‌హార్మోనులరెండింటిని కలిపి ఇవ్వడం జరుగుతుంది.

మెనోపాజ్‌లో కాల్షియంలవణపాత్ర అప్రధానం కాదు. కాల్షియం లవణం శరీరధర్మాలను ప్రభావితం చేస్తుంది. ఉండాల్సిన దానికన్నా కాల్షియం పరిమాణం మూడు శాతం తగ్గితే మరణమే శరణ్యం. ఎప్పటికప్పుడు ధాతువులలో కాల్షియం పరిమాణాన్ని హార్మోనులు నియంత్రణ చేస్తునే వుంటాయి. మెనోపాజ్ కాల్షియం పరిమాణం తగ్గిపోకుండా కాపాడుకోడానికి కాల్షియం ఎక్కువగా శరీరానికి లభించేటట్లు చూసుకోవాలి. మెనోపాజ్ దశకు ముందురోజు 1000 మిల్లీ గ్రాములు సరిపోతుంది. మెనోపాజ్‌స్త్రీలు 1500 మిల్లీ గ్రాములు కాల్షియం తీసుకోవాలి.

ఆత్మహత్యలు !!!

ప్రేమవైఫల్యం, కుటుంబంలో తగాదాలు, నైరాశ్యం, దీర్ఘవ్యాధులు, దారిద్ర్యం, జీవితం పట్ల విరక్తి, స్త్రీలలో మానభంగాలు, వరకట్నం వంటి కఠినమైన సాంఘికాచారాలు ఆత్మహత్యకు కారణాలు.

జీవితంలో ఎదురయ్యే సమస్యలను విడతీయ లేనివారు డెండేలు పడిపోతారు. జీవితం మీద రోతగలిగి, జీవించడం బాధాకరమైనపుడు వారి జీవితం ఒక విషాద గాధగా తయారవుతుంది. జీవితం అగాధంగానూ, బయటపడలేని సుడిగుండంగానూ అనిపిస్తుంది. అట్టివారు ఆత్మహత్యకు పాల్పడతారు. ఇది ఒక రకమైన మానసిక పరివర్తన.

ప్రపంచంలో ప్రతిరోజూ -చెయ్యిమంది ఆత్మహత్య చేసుకుంటారు. వీరిలో 110 మంది భారతీయులే. మనదేశంలో ఏటా 40,000 ఆత్మ హత్యలు చేసుకొంటూ వున్నారు. ఆత్మహత్యలు చేసుకొనే వారిలో 18-30 సంవత్సరాల మధ్య వయసు కలవారు ఎక్కువమంది ఉన్నారు.

వెక్కిళ్లు

వెక్కిళ్లు పెద్ద ఆరోగ్య సమస్య కాదు. కానీ అవి ఎంతకూ ఆగకుండా కొనసాగితే మాత్రం కష్టం. మన శరీరం లోపల కడుపులోని భాగాలను, ఛాతీలోని భాగాలను విడదీస్తూ డయాఫ్రమ్ అనే పొర వుంటుంది. ఈ పొర సక్రమంగా పని చేయనప్పుడు వెక్కిళ్లు వస్తాయి.

శ్వాసక్రియను నియంత్రించటానికి మెదడులో ఒక ప్రత్యేక కేంద్రం వుంటుంది. ఇదే డయాఫ్రం చర్యలను కూడా నియంత్రిస్తుంది. ఈ కేంద్రం నుండి ఒకనాడి బయలుదేరి, గుండా డయాఫ్రంను చేరుతుంది. మనం ఊపిరి పీల్చుకున్నప్పుడు డయాఫ్రం పొర ముడుచుకుంటుంది. ఊపిరితిత్తులలో గాలి నిండుతుంది. గుండె, ఊపిరి తిత్తులు వుండే శరీర కుహరం పెద్దదవుతుంది. డయాఫ్రం తిరిగి మామూలు స్తితికి రాగానే ఊపిరితిత్తులలోని గాలి బయటకుపోయి, కుహరం మామూలు స్థాయికి చేరుకుంటుంది.

డయాఫ్రం ముడుచుకొనటం, మామూలు కావటం ఒక క్రమంలో జరిగినప్పుడు శ్వాసక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. ఏదయినా కారణం వలన డయాఫ్రం సరిగ్గా పనిచేయకపోతే ఆ క్రమం తప్పుతుంది. అటువంటి పరిస్థితుల్లో లోపలికి గాలి పీల్చుకుంటే స్వరపేటిక అకస్మాత్తుగా మూసుకుంటుంది. అప్పుడు ''హిక్'' అనే శబ్దం వస్తుంది. డయాఫ్రం సరిగ్గా పని చేయనంత వరకు ఈ శబ్దం కొనసాగుతుంది. అవే వెక్కిళ్లు!

వెక్కిళ్లు - కారణాలు

ఎక్కువ ఆహారం తిన్నా, ఎక్కువగా నీళ్లు తాగినా, ఎక్కువ వేగంగా తిన్నా - కడుపులో ప్రేవులు ఉబ్బి, డయాఫ్రం మీద వత్తిడిని కలిగించటం వలన వెక్కిళ్లు వస్తాయి. కాలేయం, మూత్రపిండాలు, ఊపిరితిత్తులు, గుండె మొదలైన జబ్బుల్లో అరుదుగా వెక్కిళ్లు రావచ్చు. పొగాకు నమలటం వలన కూడా వెక్కిళ్లు రావచ్చు. కడుపులోని భాగాలకు హాని కలిగినప్పుడూ. కంతులు ఏర్పడినప్పుడూ, శరీరంలో విషపదార్థాలు చేరినప్పుడూ, శరీరానికి పడని ఆల్కహాల్ లాంటి పానీయాల వలనా, ఆహారం వలనా, కడుపు ఉబ్బరం, అతిసారం, మలబద్దకం, కడుపునొప్పిలాంటి పొట్టకి సంబంధమైన జబ్బుల్లోనూ - వెక్కిళ్లు రావచ్చు. కొన్ని సందర్భాల్లో వచ్చే వెక్కిళ్లకు కారణం కన్పించదు.

మలబద్ధకము

రోజుకొక్కసారి కూడా మల విసర్జన జరక్కుండా, రెండు మూడు రోజులకొకసారి విరేచనమవుతుంటే దాన్ని మలబద్ధకం వ్యాధిగా గుర్తించవచ్చు. మలవిసర్జన బలవంతాన చర్మం చీరుకుపోయేలా ముక్కవలసి వస్తున్నా. విరేచనం సాఫీగా అవకపెట్టుకట్టి, గట్టిగా రాయిలా వస్తున్నా, అలాంటిస్థితిని మలబద్ధకం అనొచ్చు.

మలబద్ధకం - ఇతర లక్షణాలు

ఏ పని చేయాలన్నా ఉత్సాహం లేకపోవటం. దగ్గు, ఆయాసం, తలతిరుగుతున్నట్లుండటం, నిద్రమత్తు. విరేచనం అయ్యే చోట కత్తెరతో కత్తిరించినట్లు నొప్పి. అపానవాయువులు పెద్దశబ్దంతో వెళ్ళటం బొడ్డుదగ్గర రాయి పెట్టినట్లు బరువుగా, నొప్పిగా వుండటం ఏ పనిమీద పట్టుమని పదినిముషాలు మనసు లగ్నం చేయలేకపోవటం, చిరాకు, కోపం, ఎక్కడా కుదురుగా కూర్చొలేకపోవటం, ఇవి సాధారణమైన మలబద్ధకం లక్షణాలు.

మలబద్ధకం ప్రమాదమా ?

ఒక్కొసారి మలబద్ధకం అకస్మాత్తుగా రావచ్చు. అలాంటప్పుడు కడుపులో నొప్పి,వాంతులూ, పొట్ట ఉబ్బరం వంటివి తీవ్రమైన జబ్బుగా భావించాలి. ప్రేవులు మడత పడితే వచ్చే జబ్బది. అర్జంటుగా ఆపరేషన్ చేయాల్సి రావచ్చు. మలబద్ధకం ఎవరిలో వస్తుంది ? విరేచనాలు అయిన వారికి విరేచనాలాగి పోయిన తర్వాత. ఏ కారణంతోనయినా బేది మందు వాడిన తర్వాతగానీ, వెంటనే మలబద్ధకం అన్పించవచ్చు. ఆహారపుటలవాట్లలో తేడావలన పిల్లల్లోనూ, ముసలివారిలో గర్భిణీ స్త్రీలలో పొట్ట కండరాలు బలహీనంగా వున్నందువలనా... మలబద్ధంగా రావచ్చు.

పళ్ళు, కాయగూరలు, పీచు వుండే పదార్థాల్ని తినకపోవటం వల్లా, సరైన వ్యాయామం లేకపోతే కూడా మలబద్దకం వస్తుంది. ఇలాంటి వారందరికీ వైద్యం అవసరమా మామూలుగా మలవిసర్జన చేసే వాళ్ళు చాలామంది తమకు మలబద్ధకం వుందని ఊహించుకుంటారు. అంతటితో ఆగక విరేచనం మందులు వాటడం కూడా మొదలు పెడ్తారు. చివరకు '' విరేచనం మందు '' వాడకపోతే మలవిసర్జన జరగని పరిస్థితి వస్తుంది. చాలా కాలం నుంచి వున్న మలబద్ధకం తగ్గాలంటే వేళకు భోంచేయాలి. మలవిసర్జన జరిగినా, జరక్కపోయినా రోజూ ఒకే వేళకు లెట్రిన్‌కు వెళ్లి కొంత సమయం కూర్చోని వుండాలి. ఆహారంలో ఆకుకూరలు కాయగూరలు లాంటి పీచు పదార్థం పుష్కలంగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. మంచినీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి. అరటి పడ్లు బాగా తినాలి.

మహిళల్లో నడుమునొప్పి

చాలా మంది మహిళలకు వెన్నుపూసల చుట్టూ వున్న కండరాలలోనూ, వెన్నెముకల్ని కలిపి గట్టిగా బంధించే తాళ్ళవంటి లిగమెంట్లులలోనూ వచ్చే నొప్పి కన్పిస్తుంది. వచ్చిపోతూ వుండే నడుం నొప్పికి కాల్షియం లోపం ముఖ్య కారణం ! ఈ నొప్పి మాత్రలు వేసుకుంటే తగ్గిపోయి మరలా వస్తుంటుంది. కొంత మంది మహిళల విషయంలో మాత్రం నడుం దగ్గరి వెన్నుపూసలు కదిలి వాచిపోవడమో ప్రక్కకి జరగడమో, వాలిపోవడమో జరుగుతూ వుంటుంది.

నడుము నొప్పికి చికిత్స :

మొదట నడుం నొప్పి తగ్గాలి, తర్వాత బిగుసుకుపోయిన కండరాలు సడలాలి. నడుం కదిలి సాధారణ స్థితికి రావాలి. ఆ తర్వాత తిరిగి నొప్పి రాకుండా గట్టి చర్యలు తీసుకోవాలి.

నడుం నొప్పిగా వున్నప్పుడు మొట్ట మొదటగా చేయదగిన పని ఒక్కటే. అన్ని పనులూ మాని పడుకోవాలి. ఎలా పడుకొంటే నొప్పి తగ్గినట్లుగా వుంటుందో అలా పడుకోవాలి. నొప్పి తగ్గించే మందులు వేసుకొని, శ్రమ చేయరాదు. మాత్రలు వాడడం కన్నా ఇతర ఉపశమన మార్గాల ద్వారా నొప్పిని తగ్గించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది. విశ్రాంతి తీసుకొన్న వారికన్నా, మందులు మింగి నొప్పి తగ్గించుకున్న వారిలో నడుం నొప్పి తిరగబెట్టడం గమనించవచ్చు.

ఒకపక్కకు తిరిగి పడుకొంటే చాలా మందికి సుఖంగా వుంటుంది. కాళ్ళు ముడుచుకొని గానీ, చాపుకొనిగానీ, ప్రక్కకు పడుకొంటే నడుం నొప్పి కొద్ది సేపటిలో తగ్గే అవకాశం వుంది. నడుముకు సంబందించిన కండరాలకు విశ్రాంతి ఇస్తే నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది. వెల్లకిల్లా పడుకున్నప్పుడు మోకాళ్ళ కింద మెత్తటి దిండు పెట్టుకొంటే కొంచెం సుఖంగా వుంటుంది. తల, వీపు, నడుము, పిరుదులు, కాళ్ళు అన్నీ సమతలం మీద అనేలా వెల్లకిలా పడుకుంటే నడుంనొప్పి త్వరగా తుగ్గతుంది. నులక మంచం మీదగానీ, నవ్వారు మంచం మీదగానీ, మడతమంచం మీదగానీ, పడకకుర్చీలోగానీ పడుకుంటే

మహిళలకు నడుమునొప్పులు రావడానికి అనేక కారణాలున్నాయి. అందులో ప్రధానమైనవి శరీరం బరువెక్కడం, గర్భం ధరించడం, కాల్షియం లోపం, ఎముకలు బలహీనపడడం. నడుము నొప్పి సమస్య ఎదుర్కొంటున్నప్పుడు మహిళలు విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరం.

నడుం దగ్గర శరీరం క్రిందకు కృంగుతుంది. అందు వలన నడుం నొప్పి పెరగుతుంది. కాబట్టి బల్లమీద గానీ, అరుగుమీదగానీ, స్పాంజ్ పరుపుల మీదపడుకుంటే నడుం దగ్గర ఆ పరుపుకూడా ఎక్కువ అణిగే అవకాశం వుంది కాబట్టి మరీ మందం లేకుండా వుండే పరుపు వేసుకొని మంచాల మీద పడుకొవచ్చు.

నడుము నొప్పి ఎందుకు వస్తుంది !?

బరువు ఎక్కువగా ఉన్న మహిళలకు నడుం దగ్గరుండే కండరాలు, పొట్టకండరాలు బాగా బలహీనంగా వుండటం వలన నడుములో నొప్పి రావచ్చు. వెన్నుపూస వాచిపోవడం వెన్ను పూస అరగిపోవడం, వంటి జబ్బులు నడుం నొప్పి రావడానికి ప్రధాన కారణం కావచ్చు. పాదాలలో ఏదో ఒక జాయింట్‌లో ఇలా జరిగినా నడుం వరకు నొప్పి పుడుతూనే వుంటుంది. బలవంతంగా వంగోవడం, శక్తికి మించిన బరువులు మోయడం వంటి కారణాల వలన వెన్నుపూసల దగ్గరున్న లింగమెంట్లు సాగిపోయి, చిరగిపోవడంగానీ నలిగిపోవడం కానీ జరిగి నడుం నొప్పి రావచ్చు. ఇవన్నీ కాకుండా భయం, కంగారు, టెన్షన్ ఆందోళన, దిగులు, కోపం, ఆవేశం వంటి లక్షణాల వలన కూడా నడుం నొప్పి వస్తుంది. పేగులకు సంబంధించిన కొన్ని వ్యాధులు, మూత్రపిండాలలో రాళ్లు గర్భాశయ వ్యాధులు, తెల్లబట్ట అవడం వంటి వ్యాధులలో కూడా నడుం నొప్పి సహజంగా వుంటుంది. నడుం నొప్పుల్లో 80 శాతం నొప్పులు ఒక స్పష్టమైన కారణం లేకుండానే వస్తాయి. నడుముకు విశ్రాంతి ఇవ్వడం అవసరం.

నడుము నొప్పి ఎలా తగ్గుతుంది?

డాక్టర్‌ను సంప్రదించి వారి సలహా మేరకు లేత ముల్లంగి దుంపల జ్యూస్ రోజూ తాగితే నడుం నొప్పి తగ్గే అవకాశం ఉంది.

* బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర వంటి ఆకుకూరలను తప్పకుండా తినాలి. పండు టమోటా దోసకాయకన్నా, నక్కదోస నడుంనొప్పి నివారణకు మంచిది.

* కోడి మాంసం, చేపలు, రొయ్యలు, ఉప్పుచేపలు, ఇవన్నీ నొప్పుల్ని పెంచుతాయి. నడుం నొప్పి ఉన్నవారు వీటిని మానాలి.

* పుల్లగా వుండే ఆహారపదార్థాలు తినకుండా వుంటే మంచిది. చింతపండు బాగా తగ్గించాలి. అదికూడా బాగా పాతపడి... నల్లగా వుండే చింతపండు అయితే పరిమితంగా వేసుకొంటే మంచిది.

* పెరుగు కన్నా మజ్జిగ ఎక్కువగా వాడాలి.

* శనగపప్పు, శనగపిండితో వండిన ఆహారపదార్థాలు తినకుండా వుంటేనే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది. ఉలవలు కూడా నొప్పి పెరగడానికి దోహదపడతాయి.

* లేత ములగాకు, తోటకూరతో ఎన్ని రకాలుగా ఆహారపదార్థాలు వండుకోవచ్చో అన్ని రకాలుగా వండుకుని సాధ్యమైనంత తరచుగా తింటే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది.

* లేత వంకాయ పిందెలు తినవచ్చు కానీ, ముదిరిన వంకాయలు, ముదిరిన ములక్కాడలు తింటే నొప్పి పెరిగితీరుతుంది.

* నూనెతో వండిన పిండివంటలు, పూరీలు, అట్లు ఇతర నూనె పదార్థాలన్నీ నడుం నొప్పిని పెంచుతాయి. నెయ్యి వాడకం వలన నొప్పి తగ్గుతుంది.

నడుము నొప్పిని తగ్గించే చిట్కాలు

* డాక్టర్‌ను సంప్రదించి వారి సూచనలు, సలహా మేరకు ఎండు ఖర్జూరపుకాయని రాత్రిపూట నీళ్ళలో నానబెట్టి నానిన కాయతో సహా నీటిని తీసుకోండి. రోజూ ఇలా ఉదయం పూట తీసుకుంటే నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది. సీమగోరింట గింజల్ని సేకరించుకుని తింటే నడుంనొప్పిని తగ్గించుకోవచ్చు. సీమగోరింట గింజల్ని నేతిలో వేయించి, మెత్తగా దంచి, మంచి సీసాలో పోసి భద్రపరచుకొని అరచెంచా పొడి రెండుపూటలా తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే నడుం నొప్పి త్వరగా తగ్గుతుంది.

రోజూ ఒకటిగానీ, రెండుగానీ, వెల్లులిపాయల్ని మింగేయండి; కడుపులో వాతం తగ్గుతుంది. నడుంనొప్పి వస్తుంది. సున్నం బెల్లంగాని, సున్నం చింతపండుగానీ, కలిపి పట్టువేయడం తెలిసిందే.

పెరుగుని గుడ్డలో వేసి పిండితే ద్రవభాగం పోయి గట్టి పెరుగు గుడ్డలో మిగులుతుంది. ఈ పెరుగుకు సమానంగా సున్నం కలిపి నడుంమీద పట్టువేస్తే నడుం నొప్పి తగ్గుతుంది. మోకాళ్ళ నొప్పులు కూడా తగ్గుతాయి.

మిరియాల్ని నీళ్ళలో నానబెట్టి మినప్పప్పు పొట్టు వలచినట్టు పై పొట్టు తీసేస్తే వాటిని తెల్ల మిరియాలంటారు. ఈ తెల్ల మిరియాల్ని బాగా ఎండించి, మెత్తగా నూరి ఆవునేతిలో వేసి బాగా కాచి, చల్లారబెట్టి, ఆ నేతితో మర్దన చేస్తే కాళ్ళు చేతులు, మంటలు తగ్గుతాయి. నొప్పులూ పోట్లు తగ్గుతాయి. నడుంనొప్పి తగ్గుతుంది. ఆవునెయ్యి దొరకని పక్షంలో నువ్వుల నూనె మంచిది.

నడుము నొప్పి : శరీరం బరువు పెరగడం, వెన్నుపూస అరిగిపోవడం, కండరాలు బలహీనంగా ఉండడం; శక్తి మించినపనులు చేయడం, రక్తహీనత, తెల్లబట్ట వంటివి నడుము నొప్పికి కారణాలు.

మెడనొప్పి : దీర్ఘకాలం ఒకే చోట కూర్చుని పని చేస్తుండడం వల్ల - ఈ క్రమంలో తల ముందుకు వాలడం వల్ల - మెడపై ఎంతో భారం పడుతుంది. ఫలితంగా కండరాలు ఒత్తిడికి లోనై మెడనొప్పి పుడుతుంది.

గొంతు నొప్పి : వాతావరణం మారినపుడు గొంతు నొప్పి వస్తుంది. గొంతు బొంగురు పోతుంది. వర్షంలోను చలిగాలిలో తిరిగిన సందర్భాలలో కూడ గొంతునొప్పి రావచ్చు. మనం తాగే నీటిలో బ్యాక్టీరియా ఉండడం, శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ల శాతం తక్కువగా ఉండడం వల్ల ప్రధానంగా గొంతునొప్పి వస్తుంది.

నడుం నొప్పి నుంచి ఉపశమనం ఎలా ?

ఇటీవలి కాలంలో నడుంనొప్పి తో బాధపడుతున్న స్త్రీల సంఖ్య పెరిగిపోతోంది. ప్రతి 100 మంది స్త్రీలలో కనీసం 60 మంది దీనితో బాధపడుతున్నవారే! ఇంతమందిని బాధించే నడుంనొప్పి అసలెందుకొస్తుంది? ప్రధానంగా చెప్పుకోవాల్సింది శరీరాకృతి గురించి. కూర్చున్నపుడు, నడిచేటప్పుడు, కిందికి వంగినప్పుడు... ఇలా వివిధ సంధర్భాల్లో శరీరాకృతి సరిగా లేకపోవడంవల్ల నడుంనొప్పికి లోనయ్యే అవకాశముంది. ప్రమాదంలో వెన్నుపాము దెబ్బతిన్నప్పుడు, ఇతర సందర్భాల్లో సైతం నడుంనొప్పితో బాధపడే అవకాశాలు లేకపోలేదు.

మామూలుగా వచ్చే నడుంనొప్పికైతే చికిత్సలు చాలా ఉన్నాయి. విశ్రాంతి తీసుకోవడం, గోరువెచ్చని నీటితో కావడం ఐస్ ట్రీట్‌మెంట్ వంటి వాటి ద్వారా ఈ రకమైన నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. నడుంనొప్పితో బాధపడుతున్నప్పుడు పనీ చేయలేకపోడం సహజం. అలాగని శరీరానికి అసలు పని కల్పించకపోవడం కూడా మంచిది కాదు. విశ్రాంతి తీసుకోవడం అవసరమే అయినా పూర్తిగా మంచానికే అతుక్కోకూడదు. వీలైనంత వరకు చిన్న చిన్న పనులు ద్వారా శరీరానికి పని, కదలిక కల్పిస్తుండాలి.

నొప్పి తగ్గడానికి మందులు వాడినా నొప్పి తగ్గకుండా రోజుల తరబడి బాధిస్తుంటే మాత్రం వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించాలి. కారణం లేకుండా తీవ్రమైన నడుంనొప్పి బాధించడం, కాళ్లు బలహీనంగా ఉన్నట్లనిపించడం వంటి సందర్భాల్లో సైతం ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. శరీరపు బరువు పెరగకుండా చూసుకోవడం, బరువులెత్తేటప్పుడు ఒక్కసారిగా కాకుండా మోకాళ్లు వంచి పైకి లేపడం, కాల్షియం కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవడం, నిద్రించే పరుపు సవ్యంగా ఉండేలా జాగ్రత్తపడడం అవసరం. మహిళలు ఈ మాత్రం జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే చాలావరకు నడుం నొప్పితో బాధపడే పరిస్థితే ఉత్పన్నమవదు.

సైనుసైటిస్ : ముక్కులో సైనస్‌లు అనే భాగాలు (గాలితో నిండివుండు అరలు) క్రిమి దోషములు, ఎలర్జీ, మరి కొన్ని కారణాల వల్ల వాపుకి, మంటకి గురైనపుడు సైనుసైటిస్ వ్యాధి వస్తుంది. ఈ వ్యాధి వచ్చినపుడు ముక్కునుండి చీము కూడా కారుతుంది. ముక్కు పుటలలో వున్న రోమ సంబంధమైన నరాల యొక్క కొనలు వత్తిడికి గురి అయినపుడు, ఎలర్జీ ఏర్పడినపుడు, వాతావరణం చల్లబడినపుడు తుమ్ములు వస్తాయి.

కీళ్ళ నొప్పులకు మందు

కాళ్లనొప్పులు, కీళ్ళ నొప్పులతో బాధపడని మహిళలు అరుదు. క్యాన్సర్ రోగులకు, కీళ్ల నొప్పులతో బాధపడేవారికి వైద్య పరిశోధకులు రూపొందించిన ఔషధం వరం కానుంది. కీళ్ల నొప్పులను తగ్గించేందుకే కాకుండా, ఎముకల కణాలకు క్యాన్సర్ సోకకుండా ఆస్టియో ప్రొటెగిరిన్ ఔషధం కాపాడగలుగుతుందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. ఎముకల మీద తీవ్ర ఒత్తిడి ఉండటంవల్ల మానవ శరీరం నిత్యం పాత కణాల స్థానే కొత్తవాటిని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఆస్టియో పొరోసిస్, ఎముకల క్యాన్సర్ రోగులలో ఈ ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది.

ఎముకల కణాలను ధ్వంసం చేసే ఆస్టియో క్లాస్ట్స్, కణాలను ఉత్పత్తిచేసే ఆస్టియో బ్లాస్ట్‌ల మధ్య సమతౌల్యం లోపిస్తుంది. పరిశోధకులు ఆస్టియోప్రొటెగిరిన్ అనే ఔషధాన్ని తయారుచేశారు. ఈ ఔషధం ఆస్టియో క్లాస్ట్‌ల క్రియాశీలతను తగ్గిస్తుంది.

నీటి ప్రభావం- జనన లోపాలు

స్వచ్ఛమైన నీటిని తాగాలని ఒకవైపు వైద్యశాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. మరోవైపు నీటిని శుద్ధి చేసే క్రమంలో వాడే రసాయనాల వల్ల అనేక రోగాలు వస్తున్నాయని పరిశోధనలు తేల్చిచెపుతున్నాయి. తాగునీటిని శుద్ధి చేసే ప్రక్రియలో క్లోరినేషన్ వల్ల అనర్థాలు తలెత్తుతాయని వైద్య పరిశోధకుల అధ్యయన ఫలితాలు చెబుతున్నాయి. సాధారణంగా నీటిని శుద్ధిచేసేందుకు క్లోరిన్ లాంటి రసాయనాలను అన్ని దేశాలు వాడుతున్నాయి. వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులను క్లోరినేషన్‌తో తొలగిస్తారు. భారత్‌లాంటి దేశాల్లో ఈ పద్ధతిని ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఇటీవల వైద్య పరిశోధకులు జనన లోపాలపై జరిపిన అధ్యయనంలో ఆసక్తికరమైన విషయాలు వెలుగుచూశాయి. ఇతర పద్ధతులలో నీటిని శుద్ధిచేసి తాగేవారిలో కన్నా క్లోరినేటెడ్ మంచినీటిని తాగేవారిలో జననలోపాలు అధికంగా ఉన్నాయని అధ్యయనాలు వివరిస్తున్నాయి. గత మూడేళ్లుగా లక్షా యాభైవేల జనాలపై పరిశోధనలు నిర్వహించగా క్లోరినేటెడ్ నీళ్లు తాగేవారికి పుట్టిన శిశువులలో జననలోపాలుండే ప్రమాదం 14 శాతం అధికంగా ఉందని పరిశోధకులు అంటున్నారు. స్పైనా బైఫిడాలాంటి జనన లోపాలకు క్లోరినేటెడ్ వాటర్ కారణమవుతోంది. మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయ క్యాన్సర్లతో క్లోరిన్‌కు సంబంధముందని గతంలోనే పరిశోధకులు తేల్చిచెప్పారు.

మెడనొప్పి - మహిళలు

★ వేడి నీటితో లేదా ఐస్ బ్యాగ్‌తో కాపడంపెట్టడం ద్వారా నొప్పి నుంచి ఉపశమనం పొందవచ్చు. నొప్పి నివారణ మందులు వాడటం.

★ వ్యాయామం ద్వారా కూడా మెడ, నడుము, పైభాగం కండరాలు బలోపేతమవుతాయి. అందుకు భుజాలు, బిగదీయడం – రెండు భుజాలను బిగదీసి కొద్ది సేపు పట్టి ఉంచాలి. వీలయినప్పుడల్లా అలా చేస్తుండాలి.

భుజాలు విదల్చడం, నెమ్మదిగా భుజాలు మెడపైకి ఎత్తడం చేస్తుండాలి. 10 సెకండ్లు అలా ఉండాలి. నిదానంగా మామూలు పొజిషన్‌కు వచ్చేయాలి. ఫలితాలు కనబడకపోయినా, నొప్పి తీవ్రమైనా శారీరకంగా అనారోగ్యం సంభవించినా, మెడనొప్పితో పాటు ఛాతీనొప్పి వచ్చినా వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

మహిళలు - గొంతు నొప్పి

కొందరు స్త్రీలకు గొంతు బొంగురు పోతుంటుంది. వాతావరణం మారినప్పుడు ఇది మామూలే. అయితే కొందరికి మామూలు సందర్భాల్లోనూ ఇలా జరుగుతుంటుంది. ముఖ్యంగా ఉపాధ్యాయులు, గాయకులు ఈ సమస్య బారిన ఎక్కువగా పడుతున్నారు. చాలా వరకు గొంతుకు సంబంధించిన సమస్యలకు శరీరంలో ఫ్లూయిడ్ల శాతం తగ్గడమే కారణం. రోజూకు శరీరానికి పావు గ్యాలను ద్రవ పదార్థాలు అవసరమవుతాయి. వీటిలో ఎక్కువగా భాగం నీరే. ఫలితంగా గొంతులోని సున్నితమైన కండరాలు, స్వర తంత్రులు ఎండిపోకుండా ఉంటాయి. అంతేకాదు. అవసరమైన మ్యూకస్ ఉత్పత్తికే ఆయా ద్రవపదార్థాలు తోడ్పడతాయి. సంబంధిత సమస్యలతో బాధపడేవారు పడుకునే గదిలో వేడి తగ్గించే చర్యలు చేపట్టాలి. పాఠాలు చెప్పేవారు సీసాలో నీళ్లు తీసుకెళ్లి మధ్య మధ్యలో తాగుతూ ఉండాలి. ఒక గ్లాసుడు వేడినీటిలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి రాత్రి, ఉదయం తాగుతూ ఉంటే ఉపశమనంగా ఉంటుంది. గొంతునొప్పికి, వేడినీటిలో సబ్జా ఆకులు వేసి ఆ నీటిని రోజూ రెండు మూడు సార్లు తీసుకోవాలి. ఉప్పు కలిపిన గోరు వెచ్చటి నీటితో పుక్కిలించినా చక్కటి ఫలితం ఉంటుంది. జింకు, విటమిన్ సి, మాత్రలు చప్పరించినా రోజూ 500 మి. లీ. గ్రాముల విటమిన్ సి (నీటిలో కలుపుకుని తాగేది) తీసుకున్నా అంటువ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుంది.

మహిళల - కాళ్ల నొప్పులు !

కొంతమంది కాలి కండరాలు ఉబ్బినట్లుంటాయి. ఒక్కోసారి ఇవి తీవ్రమైన నొప్పికి కూడా కారణమవుతుంటాయి. వైద్య పరిభాషలో ' వెరికోస్‌వెయిన్స్' గా వ్యవహరించే ఈ సమస్య స్త్రీలలోనే అధికం. జన్యుపరమైన కారణాలున్నప్పటికీ – శరీరానికి, ప్రత్యేకించి కాళ్లకు ఏ విధమైన వ్యాయామం లేకపోవడమే దీనికి మూలం. అయితే గర్భధారణ సమయంలో హార్మోను సంబంధిత మార్పుల వల్ల సైతం ఈ సమస్య ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశముంది.

సాధారణంగా ప్రసవానంతరం ఈ సమస్య తగ్గు ముఖం పడుతుంది. అయితే కొన్ని సందర్భాల్లో – గర్భ నిరోధ కమాత్రల వాడకం, హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంట్ థెరపీ..... మొదలైనవి కూడా ' వెరికోస్ వెయిన్స్ ' కు కారణం కావచ్చు. స్థూలకాయం వల్ల ఈ సమస్య మరింత ఎక్కువయ్యే అవకాశమూ లేకపోలేదు. మడమలు నొప్పిగా ఉండడం, కొద్ది దూరం నడిస్తేనే కాళ్లు లాగేస్తున్నట్లు అనిపించడం మొదలైన లక్షణాలు తరచుగా బాధిస్తుంటే 'వెరికోస్ వెయిన్స్' గా అనుమానించాల్సి ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో అశ్రద్ధ చేయకుండా వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించడం మంచిది. మందులు లేదా అవసరమైతే శస్త్ర చికిత్స ద్వారానూ ఈ సమస్య నుంచి ఉపశమనం గలిగించే అవకాశముంది.

అలాగే దైనందిన జీవితంలో కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించడం వల్ల ఈ సమస్య మరింత తీవ్రరూపం ధరించకుండా చూసుకోవచ్చు. గంటల తరబడి కూర్చోవడం లేదా నిలబడడం చేయకూడదు. ఒకవేళ వృత్తి రీత్యా ఉద్యోగాల రీత్యా ఇవి తప్పనప్పుడు మధ్య మధ్యలో అటూ ఇటూ తిరుగుతూ, కాలి కండరాలను కదుపుతూ రిలాక్స్ కావాలి.

★ సాధ్యమైనంత వరకు కాళ్లు ఎత్తుగా పెట్టి కూర్చోవాలి. అంటే ఒక స్టూలులాంటి దానిపై కాళ్లు పెట్టుకుని కూర్చుంటే మంచిది. అలాగే సోఫాలో కూర్చున్నప్పుడు నిటారుగా కాకుండా ఒక పక్కకు తిరిగి కూర్చోవాలి. హైహీల్ చెప్పులు, షూల కన్నా సాధ్యమైనంత వరకు సమాంతరంగా ఉండే చెప్పులనే ఉపయోగించడం వల్ల కాళ్ళ నొప్పులు రాకుండా జాగ్రత్త పడవచ్చు.

మెనోపాజ్

★ మెనోపాజ్ అంటే...?

అమ్మాయికి యుక్తవయసు రాగానే రుతుచక్రాలు ప్రారంభమవుతాయి. కొంత వయసు దాకా కనిపించి ఆగిపోతాయి. రుతు చక్రాలు నిలిచిపోతే మెనోపాజ్ అని వ్యవహరిస్తారు. అండకోశాలనుంచి అండ కణాల విడుదల రుతుచక్రాల వెనక ప్రధాన సంఘటన. మెనోపాజ్‌లు అండకణాల విడుదల ఆరంభాన్ని, అండకణాల విడుదల నిలిచి పోవడాన్ని సూచిస్తాయి. అండకణాల విడుదలవుతున్నంతకాలం సంతాన ప్రాప్తికి అర్హత ఉంటుంది. మెనోపాజ్ సంతానప్రాప్తి అర్హత కోల్పోవడాన్ని సూచిస్తుంది.

★ మెనోపాజ్ సహజ పరిణామం

గతంలో మెనోపాజ్ రాగానే వృద్ధాప్యం వచ్చిందని భావించేవారు, మెనోపాజ్ ఒక నిషిద్ధ పరిణామంగా పరిగణించేవారు. ఈ భావన ఈ శతాబ్దారంభంలో కొంతమేరకు అర్థవంతమైనదే. ఆ రోజుల్లో మనిషి సగటు వయసు 51 సంవత్సరాలే. నేడు మెనోపాజ్ వయసు 50 సంవత్సరాలు. ఈనాడు, అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో స్త్రీల సగటు ఆయుః ప్రమాణం 78 సంవత్సరాలకు చేరుకుంది. అందుచేత మెనోపాజ్ అనంతరం ఆ స్త్రీలు ఇంకా మూడోవంతు జీవితం కొనసాగిస్తున్నారు. అంతకుముందు జీవితం కన్నా ఇంకా ఎంతో అర్థవంతంగా, ప్రయోజనాత్మకంగా ఈ మెనోపాజ్ తదనంతరం జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. మెనోపాజ్ తరువాత వయసులో ఏ బాదరబందీ ఉండదు. పిల్లలు కూడా పెరుగి పెద్దవాళ్లయి స్వతంత్రంగా బతుకుతుంటారు. మెనోపాజ్‌కు సంబంధించిన అంశాలపట్ల ఎన్నో పరిశోధనాత్మక గ్రంథాలు వెలువడ్డాయి. శరీరధర్మాలకు సంబంధించిన వివరాలు, మానసికపరమైన పరిణామాలను వివరంగా పరిశీలించి వివరించడం జరిగింది.

మెన్సస్, అండకణాల విడుదల సంతానప్రాప్తికి సంబంధించిన అంశాలు. అవి సెక్స్‌కు సంబంధించిన అంశాలు కాదు. వాస్తవానికి మెదడు ప్రముఖమైన సెక్స్ ఆర్గాన్, మెనోపాజ్, మాతృత్వ అర్హతతో ముడిపడిన అంశం మాత్రమే. మెనోపాజ్‌లో సెక్స్ కోరికపెరుగుతుందని కూడా అభిప్రాయపడడం జరిగింది.

★ మెనోపాజ్‌లో రెండు తరగతులు

మొదటిది సహజంగా వచ్చే సంఘటన. రెండోది వైద్యపరంగా సంభవించే సమస్య. సర్జిల్ మెనోపాజ్‌లో గర్భకోశాన్ని మాత్రమేగాని, గర్భకోశంతోబాటు అండకోశాన్ని కూడా కలిపి తీసివేస్తుందంటారు. ఆపరేషన్ మూలంగా మెన్సెస్, అకస్మాత్తుగా నిలిచిపోవడం జరుగుతుంది.

సహజంగా సంక్రమించే మెనోపాజ్ 50 సంవత్సరాల వయసు దాటిన దగ్గరనుంచి ప్రారంభమవుతుందని చెప్పుకోవచ్చు. ఈ వయసులో శరీరంలో ఈస్ట్రోజెన్ పరిమాణం పడిపోవడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ పరిణామం మెనోపాజ్‌కు దారితీస్తుంది. ఈస్ట్రోజెన్ ఉత్పత్తిలో తగ్గుదల 50 సంవత్సరాల వయసు దాటిన తరవాత వేగం పుంజుకుంటుంది. తరవాత కొన్నాళ్ళకు అండకణాలు విడుదల కావడం, మెన్సెస్ ఆగిపోవడం జరుగుతుంది. ఒక సంవత్సర కాలం మెన్సెస్ రావడం ఆగిపోయినట్లయితే మెనోపాజ్‌గా నిర్ధరించడం జరుగుతుంది. ఈ వయసు 48 నుంచి 54 సంవత్సరాల వరకూ ఉంటుంది. నలభయ్యేళ్లు వచ్చేనాటికి కూడా మెనోపాజ్ రావచ్చు. ఈనాడు మెనోపాజ్ వచ్చే సగటు వయసు 50 సంవత్సరాలుగా నిర్ధరించడం జరిగింది. గత శతాబ్దంలో కన్నా ఈ వయసు 4 సంవత్సరాలు ఎక్కువున్నట్లు కనుగొన్నారు. ఈ మార్పుకు కారణం అభివృద్ధిచెందిన వైద్య సదుపాయాలు, జీవనశైలిలో మార్పులు అని భావిస్తున్నారు.

★ మెనోపాజ్ దశలో తారతమ్యాలు

శరీరపోషణ, బరువు మెనోపాజ్‌కు సంబంధించిన అంశాలలో ప్రాధాన్యాన్ని సంతరించుకుంటాయి. బరువు ఎక్కువగా వున్న స్త్రీలలో మెనోపాజ్ లేట్‌గా వస్తుందని కనుగొనడం జరిగింది. సన్నగా వున్న వారిలో కన్నా స్థూలకాయుల్లో ఈస్ట్రోజెన్ పరిమాణం ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ పరిమాణం తగ్గనంత వరకూ మెనోపాజ్ రాదు. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను అండకోశాలలో మాత్రమే గాక శరీరంలో క్రొవ్వుధాతువులో కూడా ఉత్పత్తవుతుంటుంది. ఈ ధాతువులో ఉత్పత్తయ్యే హార్మోన్ నుంచి కూడా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్ తయారవుతుంటుంది. అందువల్ల స్థూలకాయుల్లో అండకోశాల్లో ఉత్పత్తయ్యే ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోన్‌తో పాటుగా, కొవ్వుదాతువులో ఉత్పత్తయ్యే హార్మోన్ కూడా కలిసి ఎక్కువ పరిమాణంలో వుంటుంది. ఈ కారణంగా స్థూల శరీరాలున్నవారికి మెనోపాజ్ రావడం లేటవుతుంటుంది.

మెనోపాజ్‌పై ఆహార ప్రభావం

ఆహారం మెనోపాజ్‌ను ప్రభావితం చేస్తుందన్నప్పుడు 'ఆహారం' అనే మాటను విస్తృతార్థంలో అవగాహన చేసుకోవాలి. మనిషి ఆరోగ్యాన్ని 'ఆహార, విహార, నిద్రా, మొదలైనవి ప్రభావితం చేస్తుంటాయి. నోటి ద్వారా జీర్ణ మండల వ్యవస్థలో ప్రవేశించే ప్రతిపదార్థాన్నీ ఆహారంగా పరిగణించాలి. తినుబండారాలు, మందులు, ధూమపానం, మద్యపానం, ఇవన్నీ ఆహారం మే. అందుచేత ఆహారం మెనోపాజ్‌ను మాత్రమే కాదు, గుండె వ్యాధులు, కాన్సర్, డయబెటీస్ లాంటి వ్యాధులన్నింటిని ప్రభావితం చేస్తుంది.

మెనోపాజ్‌పై వారసత్వ ప్రభావం

ఆహారం తరవాత మెనోపాజ్‌ను ప్రభావితం చేసే అంశం వారసత్వం. తల్లికి ఏ వయసులో మెనోపాజ్ వచ్చిందో బిడ్డకు అదే వయసు మెనోపాజ్ సహజంగా రావచ్చు. మెనోపాజ్ సందర్భంలో మానసికస్థితి ప్రభావాన్ని గుర్తుంచుకోవలసిందే. మెనోపాజ్‌ను అవయువధర్మపరంగా విశ్లేషించాలి. ఈ పరిణామానికి ఆధారం హార్మోనులు. హార్మోనుల ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేసేది మెదడు. అవయవసమాహారంగా మాత్రమే మనిషిని పరిగణించడం యాంత్రికపరమైన ధోరణి మాత్రమే. యాంత్రిక పరమైన ఆలోచన చేసేవారు వ్యాధిని అవయవ లోపాలకు మాత్రంపరిమితం చేసి విశ్లేషిస్తారు. అవయవాలలో వైకల్యం, వ్యాధి ఫలితాలను మాత్రమే సూచిస్తాయి.

అవయవాలలో మార్పులు, మనిషిని - మనసు- మెదడు - ఎండోక్రయిన్ వ్యవస్థ అని అవగాహన చేసుకోడానికి మెనోపాజ్‌గొప్ప ఉదాహరణ. జీవితంలో విషాదసంఘటనలకు గురవడం వల్లమెనోపాజ్‌ముందుగా రావచ్చు. మానసిక ఒత్తిళ్ళు మెదడులోని హైపోథెలామస్‌ను, ప్రభావితం చేయడం జరుగుతుంది. హైపోథెమాలస్, పిట్యుటరీ గ్రంధి ద్వారా హార్మోనుల ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేయడం జరుగుతుంది. హార్మోనుల ఉత్పత్తికి అంతరాయం కలిగి, అండకోశాలలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోతుంది. రుతుస్రావాలు ఆగిపోతే మెనోపాజ్ వచ్చినట్లే. ఈ రకంగా సంభవించిన మెనోపాజ్‌ను 'ట్రామాటిక్ మెనోపాజ్' అని వ్యవహరిస్తారు. బరువు ఎక్కువగా వుండడం, రొమ్ముక్యాన్సర్, గర్భకోశక్యాన్సర్, గర్భకోశంలోఫైబ్రాయిడ్స్, డయాబెటీస్ వ్యాధులకు గురైనవారికి మెనోపాజ్ ఆలస్యంగా వస్తుంది.

శుష్కించిపోయినవారిలో మెనోపాజ్ ముందుగానే వస్తుంది. పెద్దాపరేషన్ చిన్నాపరేషన్ చేయించుకున్నవారికి మెనోపాజ్ ముందుగా రావడం జరుగుతుంది.

బరువు ఎక్కువగా వుండడం, రొమ్ముక్యాన్సర్, గర్భకోశ క్యాన్సర్, గర్భకోశంలో ఫైబ్రాయిడ్స్, డయాబెటీస్ వ్యాధులకు గురైనవారికి మెనోపాజ్ ఆలస్యంగా వస్తుంది.

★ మెనోపాజ్ వల్ల ఎవరికి బాధలు ఎక్కువ

మెనోపాజ్ వివిధ రకాలైన బాధలకు దారితీయవచ్చు. యుక్త వయసులో లేట్‌గా మెన్సెస్ వచ్చినవారికి, అవివాహితులకు, జీవితంలో గర్భధారణకు నోచుకోనివారికి, 40 సంవత్సరాలు దాటిన తరవాత సంతానాన్ని కన్నవారికి, విద్యావంతులైన స్త్రీలు మెనోపాజ్ దశలో ఎక్కువ బాధలకు గురికావడంలేదని గుర్తించారు. బహిష్టులు వచ్చే ముందు ఎక్కువగా బాధలకు గురైనవారు మెనోపాజ్ బాధలకు గురికావడం జరుగుతుంది. మెనోపాజ్‌ముందుగా వచ్చినవారికి కూడా మెనోపాజ్‌లో బాధలెక్కువే. కృత్రిమంగా మెనోపాజ్ సంభవించినవారికి మెనోపాజ్ బాధలెక్కువ. పెద్దాపరేషన్‌లో అండకోశాలు తీసివేసినవారికే ఈ బాధలెక్కువ.

ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను పరిమాణం పడిపోయి మెనోపాజ్ రావడం జరుగుతుంది. మెనోపాజ్ ప్రారంభమయ్యే తీరును మూడు విధాలుగా వర్గీకరించడం జరిగింది. మొదటి తరగతి హఠాత్తుగా ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను ఉత్పత్తి తగ్గిపోవడం. ఈ తరగతికి చెందిన స్త్రీలు మెనోపాజ్ లో ఎక్కువ బాధలకు గురికావడం జరుగుతంది. ఈస్ట్రోజెన ఉత్పత్తి క్రమంగా తగ్గిపోయినట్లయితే రెండో తరగతికి చెందినవారై వుంటారు. వీరికి మెన్సెస్ లేట్ కావడం, రుతస్రావం ఒకరోజుగాని లేదా రెండురోజులుగాని కొద్దిగా కన్పించి తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. వీరికి మెనోపాజ్ బాధలు చాలా తక్కువ. క్రమం తప్పి మెన్సెస్ రావడం, విపరీతంగా కాని, తక్కువగాకాని రుతుస్రావం కన్పించడం, ఎక్కువ రోజులుగాని, తక్కువ రోజులుగాని మెన్సెస్ వుండడం, కొంతకాలం మెన్సెస్ లేకుండా అకస్మాత్తుగా కన్పించడం. వంటి లక్షణాలు వున్న స్త్రీలకు బాధలు ఎక్కువ.

మెనోపాజ్‌లో హార్మోనుల పాత్ర

మెనోపాజ్ దశల్లో - స్త్రీ శరీరంలో అనేక మార్పులు కన్పిస్తాయి. స్త్రీ జననేంద్రియాలైన గర్భకోశం, యోనిలో మాత్రమే గాక, స్తనాలు, ఎముకలు, చర్మం, గుండె మొదలైన అవయవాలలో కూడా మార్పు చోటు చేసుకుంటాయి. దీనికి ముఖ్య కారణం ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను పరిమాణం తగ్గిపోవడమే. ఈ పరిణామాలన్నీ ఈస్ట్రోజెన్‌కు ఆపాదించడంకన్నా, వయసు ప్రభావం కూడా గుర్తుంచుకోదగిందే. యోని పొడారి పోవడం, వెచ్చటి ఆవిర్లు కన్పించడం,చెమటలు పట్టడం లాంటి లక్షణాలు ఈ స్ట్రోజెన్ పరిమాణంపై ఆధారపడినట్టివే. చర్మం ముడతలుబడడం, వెంట్రుకలు పలుచబడడం వయస్సు పై ఆధారపడిన లక్షణాలుగా పరిగణించవచ్చు.

గడ్డం, మీసాలు పెరగడం ఈస్ట్రోజెన్, యాండ్రోజెన్ హార్మోనుల నిష్పత్తిలో మార్పు చోటుచేసుకోవడంవల్లే అని చెప్పుకోవచ్చు. ఈస్ట్రోజెన్ స్త్రీహార్మోనుగా పరిగణిస్తే, యాండ్రోజెన్ పురుష హార్మోనుగా చెప్పుకోవచ్చు. స్త్రీ, పురుష శరీరాలలో, ఆధిక్యత తేడాతో రెండు హార్మోనులుంటాయి. ఆధిక్యతపై ఆధారపడేవాటిని స్త్రీహార్మోను, పురుష హార్మోను అని పిలుస్తారు. మెనోపాజ్ వచ్చేసరికి ఈ హార్మోనుల నిష్పత్తిలో మార్పు వచ్చి స్త్రీలకు మీసాలు పెరుగుతాయి. మెనోపాజ్ వయస్సు వచ్చేదాకా స్త్రీలు పురుషులలో మాదిరిగా గుండెపోటు వ్యాధికి గురికారు. ఈస్ట్రోజెన్ హార్మను గుండె కవచంగా పనిచేస్తుంది. మెనోపాజ్ వచ్చిన తరువాత స్త్రీలు, పురుషులు మాదిరిగానే గుండెపోటుకు గురికావడం జరుగుతుంది. గుండెపోటు వ్యాధిలో కూడా హార్మోనుల ప్రభావం గుర్తించవచ్చు.

★ మెనోపాజ్ దశలో శరీరంలో మార్పులు

మెనోపాజ్ వయస్సులో శరీర సౌష్ఠవంలో మార్పులు వస్తాయి. బరువు పెరుగుతుంది. పిరుదులు పెద్దవవుతాయి. మార్పులకు మూలకారణం 'మెటాబాలిజం' మందగించడం. చిన్న వయస్సులో తిన్నంత ఆహారం మెనోపాజ్ వచ్చిన తరవాత అవసరముండదు. మెటాబాలిజం మంద్నగొడిగా వుంటుంది. తక్కువ ఆహారం పుచ్చుకొనడం, ఎక్సర్‌సైజ్ ఈ వయస్సులో చాలా అవసరం. లేనట్లయితే, వారు స్థూలకాయులవుతారు. ఈస్ట్రోజెన్ బిళ్ళలు వాడుకొని కొత్త బాధలు తెచ్చుకొకూడదు. ఈ వయస్సులో ముఖం ముడతలు పడిందని ఈస్ట్రోజెన్ క్రీమ్ ముఖానికి ములుముకుంటారు. అది నిష్ప్రయోజనం.

శరీరాకారానికి ఆధారమైన ఎముకలలో ఈస్ట్రోజెన్ హార్మోను పరిమాణం తగ్గడం మూలకంగా మార్పులు వస్తాయి. గట్టిగా వుండే ఎముకలు బోలుపారిపోతాయి. దీని కారణంగా ఎముకలలో చిన్న చిన్న చిల్లులు ఏర్పడినట్లే. దీనిని ఒక వ్యాధిగా పరిగణిస్తే, ప్రపంచవ్యాప్తంగా మెనోపాజ్‌కు చేరుకున్న అందరు స్త్రీలలో ఇది కన్పిస్తుంది గనక ఇది ప్రప్రధమంగా చెప్పుకోదగ్గ వ్యాధిగా పరిగణించవచ్చు. ఆస్టియోపోరోసిస్‌కు అత్యధికంగా వెన్నుముక, తుంటి ఎముకలు గురికావడం జరుగుతుంది.

ఈ వ్యాధికి ప్రధానంగా స్త్రీలే గురవుతారు. ఆ కారణంగా స్త్రీలు ముసలితనం రాగానే ఎత్తు కుంగిపోతారు. నడుం వంగిపోతుంది. తేలికగా తుంటిఎముక విరిగి మంచంపడతారు. తుంటిఎముక విరిగిన స్త్రీలు త్వరగా మరణించడం కూడా సంభవిస్తుంది.

మెనోపాజ్ దశలో స్త్రీలు వివిధరకాలు బాధలకు గురికావలసి వస్తుంది. వైద్యపరిశోధనల్లో ఈ బాపతు బాధలు సుమారు 50 దాకా గుర్తించారు. వ్యక్తిగతమైన వైవిధ్యాలు ఎన్నో వ్యక్తమవుతుంటాయి. వ్యక్తిపరంగా ఔషధాలు ఎంపిక చేసి వాడవలసి వస్తుంది. మెనోపాజ్ దశలో స్త్రీలలో రుతుచక్రాలు నియమబద్ధంగా రావు. ఇది మెనోపాజ్ ప్రధాన లక్షణంగా పేర్కొనవచ్చు. రుతుస్రావంలో కూడా తేడా కన్పించవచ్చు. కొందరిలో మెన్సెస లేట్‌గా రావడం, రుతుస్రావం కొద్దిగా కన్పించడం జరుగుతుంది. కొందరిలో రుతుస్రావాలు వెంట వెంటనే రెండుమూడు వారాల్లోనే రావడం, ధారాపాతంగా ఎక్కువ రోజులు కన్పించడం జరగవచ్చు. లేదా లేట్‌గా వచ్చి ఎక్కువ రోజుల పాటు మెన్సెస్ కన్పించవచ్చు.

మెనోరేజియా

మెన్సెస్ ఎక్కువ రోజులు కన్పించడం, రుతుస్రావం అధికంగా కన్పిస్తుంటే మెనోరేజియా అని నిర్ధారణ చేస్తారు. మెనోరోజియా దశకు చేరిన స్త్రీలలో ఇది సహజంగా వ్యక్తమవుతుండే లక్షణం. ఈ లక్షణం మెన్సెస్ ప్రారంభమైన ప్రధమ దశలో కన్పిస్తుంది. ఈ దశలో కూడా అండకణాల విడుదల క్రమబద్ధంగా లేకపోవడంవల్లే మెనోరేజియాకు గురికావడం జరుగుతుంది. అండకణాలు విడుదలకాని సందర్భాలలో రక్తస్రావం హెచ్చుగా కన్పిస్తుంది. గర్భకోశంలో కణుతులు పాలిప్‌లు కూడా మెనోరేజియాకు దారితీయవచ్చు. మెనోరేజియా కేసుల్లో వ్యక్తిత్వం, వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది.

మెనోపాజ్ వల్ల శరీరంలో కలిగే మార్పులు

అతి చెమట

ఇదే పరిస్థితి మిగిలిన శరీరం మీదున్న రక్తనాళాలలో కలిగినప్పుడు బాగా చెమటపడుతుంది. ఇది ముఖ్యంగా రాత్రి పూట సంభవిస్తుంది. చెమటతో పక్కంతా తడిసిపోయి మెలకువ వస్తుంది. సిల్క్‌చీరలు ధరించినా, సింథటిక్ బెడ్‌షీట్స్ వాడినా చెమట పీల్చుకోనందున ఇబ్బంది అధికమవుతుంది.

చెమటతో మెలకువ వస్తే తిరిగి నిద్రపట్టదు. ముఖంలోని రక్తనాళాలు ఉబ్బటం, తల తిరగటం వల్ల భయం కలిగి నిద్రపట్టదు. రాత్రి నిద్ర సరిగా లేనందున పగటి పూట అలసటగా ఉంటుంది. అలసట వల్ల పనిచేయలేరు. పనిచేయలేక ఇతరుల పట్ల కోపం, చిరాకు పెరుగుతాయి.

గుండెదడ

ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ ఉత్పత్తి తగ్గటంతో గుండె దడ మొదలవుతుంది. అలసట, బాధవల్ల గుండెలో నరాలు ప్రభావానికి గురై గుండెదడ పెరగటం, గుండె కొట్టుకోవటం ఆగిపోతుందేమోనన్న భావాన్ని కలిగిస్తుంది. గుండెజబ్బు వుందని వైద్యుడి దగ్గరికి వెళితే పరిశీలనలో ఎటువంటి ఇబ్బందీ లేదని తేలుతుంది. ఇటువంటి ఇబ్బంది నుండి బయటపడేందుకు హార్మోన్‌ల ట్రీట్‌మెంటే శరణ్యం.

కండరాలలో మార్పు

గుండెతో పాటు శరీరంలోని ఇతర కండరాలు ఒత్తిడికి గురవుతాయి. ఫలితంగా కండరాలలో శక్తి తగ్గిపోయి నొప్పి బయలుదేరుతుంది. మెడ, వీపు భాగాలలో కండరాలు లాగేస్తాయి. వ్యాయామం సరిగా లేని ఆడవారిలో శరీరం ఎక్కడికక్కడ పట్టేస్తుంది. అటు ఇటు వంగలేరు. శరీరంలో నీరు చేరుతుంది. ఇటువంటి ఇబ్బందులు కలవారు కొద్దికొద్దిగా వ్యాయామం అలవాటు చేసుకోవాలి. 'మెనోపాజ్' వయసు చేరే స్త్రీలకు గతంలో తీసుకున్న ఆహారంలో సగం ఆహారం చాలు. తీసుకునే ఆహారాన్ని శరీరం సంపూర్ణంగా వినియోగించుకోలేదు. ఫలితంగా అధికంగా తీసుకునే ఆహారం వల్ల ఆడవారు లావెక్కుతారు. పిరుదులు, నడుము భాగంలో, చేతి కండరాలలో కొవ్వు పేరుకుంటుంది. ఆహారం తగ్గించటం, వ్యాయామం చేయటం ద్వారా వికారపు ఆకారం రాకుండా చూసుకోవచ్చు. హార్మోన్ మోతాదు తగ్గటంతో కండరాలలో సాగే గుణం తగ్గుతుంది. చర్మం కండరాలు తమ శక్తిని కోల్పోవటంతో చర్మం ముడతలు పడుతుంది. మెనోపాజ్‌తర్వాత బరువు తగ్గిన వారిలో ఈ ముడతలు మరింత ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

మూత్రాశయపు కండరాలు సాగేగుణం కోల్పోవటం వల్ల బిగ్గరగా నవ్వినా, గట్టిగా తుమ్మినా వెంటనే మూత్రం బయటకు వస్తుంది. గర్భాశయం కిందికి జారి యోనిలో నుండి బయటకు పడిపోతుందేమోననిపిస్తుంది. ఈ రెండు పరిస్థితులలో వెంటనే వైద్య సహకారం తీసుకోవాలి.

ఇతర ఇబ్బందులు

★ ఆహారం జీర్ణమవటం ఆలస్యమవుతుంది. అజీర్ణం, 'గ్యాస్' ఏర్పడటం, మలబద్ధకం సంభవిస్తాయి. ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పువల్ల మహిళలు వీటిని అధిగమించగలరు.

★ ఏ విషయం మీద సరిగ్గా దృష్టి నిలవనీయదు. దీనితో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది.

★ వయసు మళ్లిన ఆడవారి మూతిమీద మగవారిలా మీసాలు మొలవటం, గడ్డం మీద అక్కడక్కడ పొడవాటి వెంట్రుకలు రావటం మెనోపాజ్ లక్షణమే. శరీరంలో స్త్రీ సెక్స్ హార్మోన్‌లతో పాటు కొద్దిమోతాదులో పురుషుల సెక్స్ హార్మోన్‌లు కూడా ఉత్పత్తి అవుతాయి. అయితే మెనోపాజ్ ముందు స్త్రీల సెక్స్ హార్మోన్‌ల ప్రభావం అధికంగా వుండి పురుష సెక్స్ హార్మోన్‌లను అణిచివేస్తాయి.

మెనోపాజ్ ఆరంభమై స్త్రీ సెక్స్ హార్మోన్‌ల ఉత్పత్తి ఆగిపోవటంతో పురుష సెక్స్ హార్మోన్‌లు తమ ప్రభావం చూపం మొదలుపెడతాయి. అదే ముఖంమీద వెంట్రుకలు రావటానికి కారణం. దీనికిహార్మోన్‌ల ట్రీట్‌మెంట్‌కన్నా ఎలక్ట్రాలసిస్ ద్వారా తొలగించుకోవాలి.

★ తల మీదుండే శిరోజాలు రాలిపోవటం వాటి స్థానంలో కొత్తవెంట్రుకలు తయారుకాకపోవటం జరుగుతుంది. శిరోజాలు ఇది వరలో కనిపించినంత ఆరోగ్యంగా కన్పించవు.

ఎముకలతో సమస్య

మెనోపాజ్‌కి చేరిన స్త్రీలలో కనీసం ఏభైశాతం మందికి ఎముకలతో ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ఎముకలు సన్నబడటం వల్ల అవి సులువుగా విరుగుతాయి. పనిలో జరిగే చిన్న చిన్న దెబ్బలకు కూడా ఎముకలు విరిగిన సందర్భాలున్నాయి. శరీరం లావుగా వుండేవారికి ఇది మరీ ఇబ్బందికర పరిస్థితి. బాత్‌రూంల, వంట ఇంట్లో పడి తుంటి ఎముకలు విరగ్గొట్టుకునే ఆడవారి సంఖ్య నలభై ఐదు సంవత్సరాల తర్వాత పెరుగుతుంది. ఈపరిస్థితి రావటానికి అనేక కారణాలు దోహదం చేస్తాయి.

వంశపారంపర్యంగా వచ్చే లక్షణం మధుమేహం, మూత్రపిండాల, కాలేయ సంబంధిత వ్యాధులు, థైరాయిడ్ గ్రంధి సరిగా పనిచేయకపోవటం, ఎక్కువగా ఉపవాసాలు వుండటం, సన్నగా వుండటం, పోషకాహార లోపం వంటి కారణం ఏదో నిర్ధారించుకుని తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

కాల్షియం తగు పాళ్లలో తీసుకోవటం ద్వారా ఈ ఇబ్బంది నుండి కొంత మేర బయటపడవచ్చు. మెనోపాజ్ వయసుకు ముందనుండే వెయ్యి నుండి పదిహేను వందల మిల్లీ గ్రాములకు తగ్గకుండా కాల్షియం తీసుకోవాలి. టీ, కాఫీలను తగ్గించాలి. మత్తు పానీయాలను తీసుకోకూడదు. మాంసాహారం బాగా తగ్గించాలి. అనవసరంగా మందులు వేసుకోకూడదు. వ్యాయామం ఆరంభించాలి.

మానసిక ఇబ్బందులు

మెనోపాజ్ సమయంలో వచ్చే శారీరక ఇబ్బందులతో పాటు మానసిక ఇబ్బందులకు గురవుతుంటారు.

మెనోపాజ్‌తో తమ జీవితం ఆఖరనుకుంటారు. స్తనాలు జారటం, కండరాల బిగువు తగ్గటంతో తమలోని ఆకర్షణ తగ్గిపోయిందని, తమని ఇంకెవరూ పట్టించుకోరనే ఆలోచనతో సతమతమవుతుంటారు.

దాదాపుగా అదే సమయంలో భర్తలో కూడా వయసుతో వచ్చే మార్పులు మొదలవుతాయి. దానితో ఆయనకు సెక్స్ మీద శ్రద్ధ తగ్గుతుంది. తనలో ఆకర్షణ తగ్గబట్టే భర్త తనతో సరిగా గడపటం లేదని ఊహించుకుంటారు. భర్త ఇతర స్త్రీలతో గడిపేందుకు ఇష్టపడుతున్నాడని భావించుకుని డిప్రెషన్‌కి కొందరు గురయితే, మరికొందరు సంసారంలో అలజడి సృష్టించుకుంటారు.

శృంగార జీవితం

సెక్స్‌లో పాల్గొంటే గర్భం వస్తుందేమోనన్న భయం వుండదు కాబట్టి హాయిగా సెక్స్‌లో పాల్గొనవచ్చు. సెక్స్ స్పందనలకు శరీరంలోని హార్మోన్‌లు స్టిరాయిడ్‌లు కొంత వరకు కారణమైనప్పటికీ ప్రధానంగా అది మానసిక సమస్య. శారీరక అలంకరణమీద ఇష్టత వున్న వారికి సెక్స్‌లోపం రాదు. వారి అలంకరణ భర్తను ప్రేరేపిస్తుంది. ఆ ప్రేరణ ద్వారా భర్త భార్యకు ప్రేమ, సుఖం రెండూ అందించగలుగుతాడు.

దురదృష్టవశాత్తూ ఈ వయసులో మేకప్‌మీద శ్రద్ధ చూసేవారి సంఖ్య బాగా తగ్గిపోతుంది. స్త్రీతో పాటు ఆమెకన్నా రెండు, మూడు సంవత్సరాలు పెద్దవాడైన భర్తలో కూడా శారీరక ఇబ్బందులు ఏర్పడతాయి. ఇది వరకు జరిగినంత త్వరగా అంగస్తంభన జరగదు. అందువల్ల సెక్స్‌లో చొరవ చూపలేడు. మాటలలో, అలంకరణలో స్త్రీ ముందంజలో వుంటే 'మెనోపాజ్' వచ్చినా పడకగది వాతావరణం చెడదు.

హార్మోన్ థెరపీ

మెనోపాజ్ వల్ల ఇబ్బందులు మరీ పెరిగితే వాటి నివారణకు హార్మోన్ థెరపీ ఒక్కటే మార్గం. శరీరంలో లోపం ఏర్పడిన హార్మోన్‌లను వైద్యులు స్త్రీ శరీరంలోకి ఇంజక్షన్ ద్వారా అందించటమే హార్మోన్‌థెరపీ. అయితే ఈ చికిత్స అనుకున్నంత సులువు కాదు. అనుభవం కల వైద్యుడి చేత మాత్రమే ఈ చికిత్స చేయించుకోవాలి.

హార్మోన్ చికిత్స ఆరంభానికి ముందు వైద్యుడికి ఆమె కుటుంబ చరిత్రతోపాటు ఇతర సమాచారమంతా అందాలి. శారీరక, మానసిక ఇబ్బందులు పరిగణనలోకి తీసుకుని హార్మోన్ థెరపీ కొంతకాలం చేయించుకోగానే ముఖంలో సెగలు, శరీరం చెమట పట్టటం వంటివి తగ్గిపోతాయి. అంతటితో చికిత్స అనవసరం అనుకుని వైద్యునికి చెప్పకుండా మానేస్తారు.

నిజానికి నేడు స్త్రీల ఆయుర్దాయం పెరిగింది. అరవై నుండి ఎనభై సంవత్సరాల వరకు బతికేవారి సంఖ్య పెరుగుతున్నది. అంటే మెనోపాజ్ తర్వాత పదిహేను నుండి ముప్పై సంవత్సరాల జీవితం వుంటుంది. కాబట్టి గుండె, ఎముకలకు సంబంధించిన ఇబ్బందులు తీవ్రం కాకూడదంటే హార్మోన్ థెరపీ ఎక్కువకాలం కొనసాగించాలి. అది ఎంతకాలం అనేది వైద్యుడికి వదిలివేయటం మంచిది.

హార్మోన్ థెరపీ తీసుకునేవారిలో కొందరు లావెక్కటం, మరికొందరిలో రక్తస్రావం కన్పించటం జరుగుతుంది. ఈ మార్పుకు భయపడి చికిత్స మానటం కన్నా వైద్యునితో సంప్రదించి హార్మోన్‌ల డోస్ మార్పించుకోవాలి. రక్తస్రావం ఈ థెరపీలో సహజం. అయితే ఈ రక్తానికి బహిష్టు రక్తానికి పోలికే లేదు. హార్మోన్‌థెరపీ వల్ల తిరిగి అండం విడుదలవటం, గర్భం ధరించటం అనేది జరగదు. అటువంటి ఆలోచనక కూడా అనవసరం.

అతి ఆలోచన వద్దు

మెనోపాజ్‌కి సంబంధించి అతిగా ఆలోచించటమే అసలు ప్రమాదం. స్త్రీ తన ప్రమేయం లేకుండా రజస్వల ఎలా అవుతుందో అదే విధంగా లోపలి అంగాలు తమ విధిని నిర్వహించిన తర్వాత సహజంగా ఆగిపోతాయి. అటువంటిదే అండాల విడుదల ఆగిపోవటం.

ప్రతి మార్పులో కొన్ని ఇబ్బందులు వుంటాయి. లాభాలు వుంటాయి. ఇబ్బందుల మీదికి మనసు పోనివ్వక లాభాల గురించి ఎక్కువ ఆలోచించాలి. ముందెప్పుడో రాబోయే మెనోపాజ్ గురించి అర్థంలేని ఆలోచనలు మాని హాయిగా సంసారసుఖాన్ని పొందటం, తద్వారా కలిగిన సంతానాన్ని తగిన రీతిలో తీర్చిదిద్దడం చేస్తే ఎటువంటి భయాలు, ఆందోళనలు వుండవు. ఎటువంటి ఇబ్బందినైనా ఎదుర్కోగలుగుతారు.

సుఖ నిద్ర - మహిళలు

మహిళలు ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ఇతర అంశాలతో పాటు నిద్రకూడా ముఖ్యమైనది. ఈ ఆధునిక యుగానికి తగ్గట్టు మారుతున్న మహిళ జీవన విధానం, ఆర్థికపరమైన ఇబ్బందులు, యాంత్రిక జీవనం, పని ఒత్తిడి అందువల్ల ఉత్పన్నమయ్యే మానసిక సమస్యలు, నిద్రపై తీవ్రప్రభావాన్ని చూపిస్తున్నాయి. తిండి, గుడ్డ, నీరు మనిషికి ముఖ్యమైనవి. అయితే తిండి తరువాత నిద్రమాత్రమే స్త్రీల ఆరోగ్యాన్ని నిర్దేశించటంలో ప్రాముఖ్యతను సంతరించుకుంది.

నిద్రతగ్గితే ఏమవుతుంది ?

సరిగా నిద్రపోకపోతే రకరకాల సమస్యలు వస్తాయి. నిద్రలేమి వల్ల ఏకాగ్రత తగ్గుతుంది. ఏపని సరిగా చెయ్యలేరు. మనసు భారంగా ఉంటుంది. హుషారు తగ్గుతుంది. విసుగు పుడుతుంది. తలనొప్పి, మెడనరాలు లాగినట్టు ఉండటం, కోపం, ఉద్రేకం వస్తాయి. నిద్రలేమి మరీ ఎక్కువయితే మతిమరుపు రావటం, శరీరంపై అదుపు తప్పి వెంటనే కోమాలోకి వెళ్లి మరణిస్తారు.

సాధారణ నిద్ర

నిద్రవేళలు ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోరకంగా ఉంటాయి. కొందరు స్త్రీలు ఎక్కువసేపు నిద్రపోతే మరికొందరు తక్కువ సమయం నిద్రపోతారు. అయితే సాధారణ నిద్ర అనేది వయసు, చేసేపని, ఇతర విషయాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది. పుట్టిన బిడ్డ ఎక్కువ సమయం నిద్రలోనే గడుపుతాడు. వయసు పెరిగేకొద్దీ నిద్రపోయే వేళలు క్రమంగా తగ్గుతాయి. ముసలితనంపైన పడే కొద్దీ నిద్రవేళలు ఆరుగంటలకు కుదించుకుపోతాయి. ఎక్కువ శ్రమ చేసినపుడు నిద్రపోయే సమయం ఎక్కువయ్యే దానికంటే నిద్రగాఢత పెరుగుతుంది. అంటే వళ్లు తెలియకుండా నిద్రపోవటం అంటాం. ఇవన్నీ కూడా ప్రకృతిపరంగా నిద్రకు సంబంధించిన సాధారణ మార్పులు. ఒక మనిషికి సాధారణంగా రోజుకు ఆరుగంటల నుంచి ఎనిమిది గంటల మధ్య నిద్ర అవసరం. అంతసేపు నిద్రపోతేనే మనసు, శరీరం సక్రమంగా పనిచేస్తాయి.

నిద్రలేమి అంటే ఏమిటి ?

నిద్రపట్టే సమయం ఆరుగంటల కంటే తగ్గితే దాన్ని నిద్రలేమి అంటారు. నిద్రలేమి రకరకాలుగా ఉండవచ్చు. నిద్రపట్టకపోవటం పట్టినా బాగా ఆలస్యంగా అంటే రాత్రి 12 లేదా ఒంటి గంట వరకు నిద్రరాకపోవటం, మామూలుగా నిద్రపట్టినా మధ్య మధ్యలో ఎక్కువసార్లు మెలకువరావటం, మళ్లీ నిద్రపట్టకపోవటం లేదంటే వేకువజామున అంతకంటే ముందే మెలకువ వచ్చి తిరిగి నిద్రపట్టకపోవటం వీటిల్లో ఏం జరిగినా కూడా అది నిద్రలేమితనం కిందకే వస్తుంది. ఒక మహిళ మామూలుగా నిద్రపోతూ ఉన్నట్లుండి ఏరకమైన నిద్రలేమి సమస్య కనిపించినా, దానిని ఇన్‌సోమ్నియా కిందే పరిగణించాలి. అలా కాకుండా వృత్తి పరమైన పనుల్ని నిర్వర్తించటం కోసం ఆలస్యంగా నిద్రపోవటం, చీకటితో నిద్రలేచే వాళ్లని నిద్రలేమితో బాధపడేవారిలా పరిగణించకూడదు.

తాత్కాలిక నిద్ర సమస్య

పరిసరాల ప్రభావం వల్ల కొత్త ప్రదేశాలకు వెళ్ళినప్పుడు, వాతావరణంలో మార్పులు వచ్చినప్పుడు కొద్దిమంది స్త్రీలలో తాత్కాలికంగా నిద్రసమస్య రావచ్చు. అలాగే నిత్యజీవితంలో అప్పుడప్పుడు అనుకోని సంఘటనలు జరిగినపుడు అంటే నష్టాలు రావటం, కుటుంబ సమస్యలు, తాత్కాలిక ఆర్థిక పరమైన ఇబ్బందులు మొదలైనవి వాటివల్ల, కుటుంబంలో ఆత్మీయులు, బంధువులు, మరణించినప్పుడు లేదా పెళ్లి కుదరటం, ఉన్నట్లుండి సంపాదన పెరగటం, ప్రమోషన్ రావటం వంటి సంఘటనలు జరిగినప్పుడు కూడా కొద్ది మందిలో సాధారణ నిద్రలో కొన్ని మార్పులు వస్తాయి. అంతే కాకుండా సాధారణ పనులకు భిన్నంగా వత్తిడి పెరగటం, తాత్కాలికంగా కొన్ని బాధ్యతలు నెత్తిన పడటం, పరీక్షలకు చదువుతున్నప్పుడు కూడా నిద్రలేమి ఎదురవుతుంది. ఇలాంటి అన్ని సందర్భాల్లో కూడా నిద్రరాకపోవటం అన్నది తాత్కాలిక సమస్యే. తరువాత ఆ పరిస్థితులు చక్కబడటమో లేక అలవాటు పడటం వల్లనో తిరిగి సాధారణంగానే నిద్రపడుతుంది.

దీర్ఘకాలిక నిద్ర సమస్య !

నిద్రసమస్య మూడువారాలు దాటితే దానిని దీర్ఘకాలిక సమస్యగా గుర్తించాలి. అంటే ఇది తాత్కాలిక సమస్యకాదని అర్థం. ఇలా మూడు వారాలకు మించి నిద్రసమస్య ఉంటే దానిని తీవ్రంగా పరిగణించాలి.

దీనిని అంత తేలిగ్గా తీసుకోకూడదు. శరీరంలో వివిధ రకాల జబ్బులు నిద్రలేమికి కారణమవుతాయి. మనసుకు సంబంధించిన జబ్బులు వీటిలో ప్రథమస్థానం ఆక్రమిస్తాయి. మానసిక రోగాలైన డిప్రెషన్, మానియా, స్కిజోఫ్రెనియా, సైకోసిస్ వంటి వ్యాధులు నిద్రలేమితోనే ప్రారంభమవుతాయి.

జబ్బు రాబోయే ముందు జబ్బు వచ్చిన తరువాత కూడా ఆ వ్యక్తి నిద్రపోడు. మానసిక వ్యాధుల తరువాత స్థానం నరాలకు సంబంధించిన వ్యాధులదే. ఇవి కాక రకరకాల నొప్పులు, ఇతర జబ్బులు మనిషికి దీర్ఘకాలికంగా నిద్రలేకుండా చేస్తాయి.

నిద్రమాత్రలు వాడితే !

నిద్రపట్టటం లేదని మందుల షాపుల్లో దొరికే నిద్రమాత్రలు తెచ్చి వేసుకోవటం హానికరం. అందువల్ల సమస్య తీరకపోగా లేని సమస్యలు వస్తాయి. ఎందుకంటే మార్కెట్‌లో నిద్రకోసం దొరికే మాత్రలకు రకరకాల దుష్ఫలితాలు ఉంటాయి. అంతేకాక వాటికి అలవాటుపడే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. నిద్ర రాకపోవటం జబ్బుకాదు. అది మనిషికి ఉన్న జబ్బుకు సంబంధించి బయటకి కనపడే లక్షణం మాత్రమే.

మాత్ర వేసుకుని నిద్రపోయినంత మాత్రాన రోగ లక్షణాలన్నీ అణిచి పెట్టవచ్చునేమో కానీ, రోగాన్ని అణచలేం. అది కాస్తా ముదిరి పరిస్థితి చేయిదాటిపోవచ్చు. పైగా మాత్రలు వేసుకుని నిద్రపోయినా అది ఎప్పటికి సహజ నిద్రకు సాటిరాదు. అందువల్ల డాక్టరు సలహాలేనిదే స్వంతవైద్యం పనికిరాదు.

తాత్కాలికంగా నిద్రసమస్య ఎదురైతే అందుకు కారణం ఏమై ఉంటుందో అది వారికి తెలుసు కాబట్టి ఆ పరిస్థితిని చక్కదిద్దుకోవటమో, అలవాటుపడటం ద్వారానో సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు. ఇది తాత్కాలిక సమస్యే కాబట్టి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరంలేదు. ఒకవేళ నిద్రసమస్య మరీ ఎక్కువగా ఉంటే డాక్టరు సలహా మేరకు కొద్దికాలం తాత్కాలికంగా మందులు వాడవచ్చు. కానీ ఇది దీర్ఘకాలిక సమస్య అయినప్పుడు మానసిక వైద్యనిపుణుల్ని సంప్రదించాలి. ఎందుకంటే దీర్ఘకాలిక సమస్యకు దాదాపు మానసిక రోగాలే ముఖ్య కారణం.

సుఖ నిద్రకు మార్గాలు

శరీర శుభ్రత, ఆహార శుభ్రత, పరిసరాల శుభ్రతలాగే మంచి నిద్రకూ పరిశుభ్రత అవసరం. నిద్రపోయే సమయాన్ని ఆరుగంటలకు తక్కువకాకుండా ఎనిమిది గంటలకు ఎక్కువ కాకుండా, చూసుకోండి. పడుకునే వేళతో నిమిత్తం లేకుండా రోజూ ఒకే వేళకు నిద్రలేవటం అలవాటు చేసుకోండి. ఆలస్యంగా పడుకున్నాంకదా అని ఆలస్యంగా నిద్రలేచే ప్రయత్నం చెయ్యొద్దు. అలా చెయ్యటం వల్ల శరీరంలో నిద్రకు సంబంధించి సహజసిద్ధంగా ఉన్న స్థితి క్రమం తప్పుతుంది. అందువల్ల మీ నిద్ర పాడై ఆ తరువాత నిద్రను చెడగొడుతుంది.

నిద్రపోయే బెడ్‌ను కేవలం నిద్రకు మాత్రమే ఉపయోగించండి. అంటే మంచం మీద పడుకుని చదవటం, కాలక్షేపానికి కూర్చుని మాట్లాడటం, టి.వి. చూడటం, ఫోన్‌లో మాట్లాడటం, తినటం లాంటివి చెయ్యకూడదు. మంచాన్ని నిద్రకు మాత్రమే వాడటం వల్ల మంచానికి - నిద్రకు బంధం ఏర్పడుతుంది. అందువల్ల మంచం పై వాలిన కొన్ని నిముషాలలోనే నిద్రపడుతుంది.

నిద్రకు కేటాయించిన వేళల్లో పనులు చేసుకుంటూ నిద్రపోయే సమయాన్ని తగ్గించవద్దు. పనులన్నీ అంతకు ముందే పూర్తి చేసుకోండి. ఇంకా మిగిలితే రెండవ రోజుకు వాయిదా వేసుకోండి అంతే కాని ఎక్కువ మేలుకోవటం చెయ్యకూడదు. ఈసూత్రం పరీక్షల కోసం చదివే వాళ్లకు కూడా తప్పనిసరిగా పాటించాలి. నిద్ర వస్తుందనిపిస్తే మంచం మీద పడుకోవాలి. నిద్ర రాకుండా మంచం మీద పడుకుని బలవంతంగా నిద్రపోయే ప్రయత్నం చెయ్యకూడదు. మంచం మీద పడుకున్నాక ఏ కారణం వల్లనైనా 15 నిముషాల్లో నిద్రపట్టకపోతే వెంటనే పైకి లేచి నిద్ర వస్తుందనిపించే వరకు పనేదైనా చూసుకోవచ్చు.

వ్యాయామం, శారీరక శ్రమ నిద్రకు మంచి సాధనాలు, భారీ వ్యాయామాలు చేసేవాళ్లు ఉదయంపూట మాత్రమే చేయాలి. సాయంత్రాల సమయంలో వ్యాయామం చెయ్యకూడదు.

పగలు నిద్రపోవద్దు. పగటినిద్రవల్ల శరీరానికి కానీ, మనసుకుకానీ, ఎలాంటి ఉపయోగం లేదు. అందువల్ల రాత్రులు సుఖంగా నిద్రపోలేదు. పిల్లలు మాత్రం ఇందుకు పూర్తి మినహాయింపు. వృద్ధులు అవసరమైతే ఆరుగంటలకు మించకుండా పడుకోవచ్చు.

పడకగది పరిసరాలు, లోపలి అమరిక, ఉష్ణోగ్రత, గాలి, శబ్దం, వెలుతురు పక్కన పడుకునే మనిషి, ఇవ్వన్నీ కూడా నిద్రపై ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి. వీటి ప్రభావం నిద్రమీద లేకుండా ఎవరికి వారు అవసరానికి తగ్గట్లు సరైన ఏర్పాట్లు చేసుకోండి. రాత్రిపూట భారీగా భోజనం చెయ్యొద్దు. మితంగా తినటం మంచిది. అలాగే గోరువెచ్చటి నీటితో, ఎండాకాలం అయితే చన్నీళ్లలో స్నానం చెయ్యటం ఉపయోగకరం. నిద్ర కోసం మంచం మీద పడుకుని పుస్తకాలో, పత్రికలో చదువుతూ నిద్రపోవడం కన్నా సంగీతాన్ని కళ్లుమూసుకుని వింటూ నిద్రలోకి జారుకోవటం మంచిది.



అంగవైక

సు
నిర్మాణంలో
వందవుం
పుడుతున్నా
అనుమానిం
చేశారు.
లాంటివి
కారణాలు

ఎ
వుండే శిశు
పొంగిపోత
కుమిలిపో
చూస్తారో
కొండంత
ప్రయత్నిస్తు

ఎక్స్ – రే

గ
తీసినట్లయి
రక్తనాళాల్లో
జబ్బును
అయితే వీ
మీద ఉం
కనపడకపో
బయటకి

తప్పుతియ్యు
తీయకూడ
అగకుండా
బాధల గు
నిజానికి
చెప్పదు.
తత్ఫలితం
ఫలితంగా

గర్భస్థ శిశువు

అంగవైకల్యం వున్న పిల్లలు ఎందుకు పుడతారు ?

సుమారు సగం గర్భస్రావాలకు కారణం పిండ నిర్మాణంలో వచ్చే లోపాలని ఋజువయింది. పుట్టిన ప్రతి వందమంది శిశువుల్లో ఇద్దరు అంగవైకల్యంతో పుడుతున్నారు.శిశువు అంగవైకల్యంతో పుట్టే అవకాశం వుందని అనుమానించినప్పుడు గర్భస్రావం చెయ్యడాన్ని చట్టబద్ధం చేశారు. తీవ్ర ఆహార లోపం,నిరంతర ఆందోళన, భయం లాంటివి అంగవైకల్యం గల బిడ్డలు జన్మించడానికి గల కారణాలుగా భావిస్తున్నారు.

ఎలాంటి లోపం లేకుండా, అందంగా ఆరోగ్యంగా వుండే శిశువును చూచి తల్లి హృదయం సంతోషంతో, గర్వంతో పొంగిపోతుంది. అంగవైకల్యం వున్న బిడ్డను చూస్తే కుమిలిపోతుంది. తన బిడ్డను లోకు లెక్కడ వింతగా చూస్తారోనన్నట్లు లోలోపల ముడుచుకుపోతుంది. అయినా కొండంత దుఃఖాన్ని గుండెల్లో దాచుకొని ఆ బిడ్డను పెంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

ఎక్స్ – రేలు వరమా ? శాపమా ?

గర్భం వచ్చాక మొదటి 3 నెలల్లో ఎక్స్-రేలు తీసినట్లయితే శిశు నాడీమండలంలోను, కళ్ళల్లోను, గుండెల్లోను రక్తనాళాల్లోను లోపాలు రావచ్చు. జబ్బును నయం చెయ్యడానికి జబ్బును కనుగొనడానికి ఎక్స్-రేలు ఉపయోగిస్తున్నారు. అయితే వీటి ప్రభావం పెరుగుతున్న బిడ్డ మీద, జననాంగాల మీద ఉంటుంది. జెనెటిక్‌గా వచ్చే ఈ లోపం వెంటనే కనపడకపోయినా మూడో తరంలోనో, నాలుగో తరంలోనో బయటకి రావచ్చు.

గర్భిణీకి-ఎక్స్-రేలు మరీ అవసరమైతే తప్పతియ్యకూడదు. ముఖ్యంగా మొదటి మూడు నెలల్లో అసలే తీయకూడదు. కొంతమంది మహిళలు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళి అగకుండా అయేవాంతులు గురించి, మూత్ర సంబంధమైన బాధల గురించి, చెప్పి డాక్టర్ ఎక్స్-రే' తీయించమని చెప్తాడు. నిజానికి నెల తప్పడంతో వచ్చిన బాధల,గురించి గర్భిణి చెప్పదు. డాక్టర్ ప్రత్యేకంగా బహిష్టు తేది గురించి అడగడు. తత్ఫలితంగా అనవసరంగా ఎక్స్‌రేలు తియ్యడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా కొన్నిసార్లు శిశువుకు అంగవైకల్యాలు సంభవిస్తాయి.

వైరస్ వ్యాధి వల్ల అంగవైకల్యం !

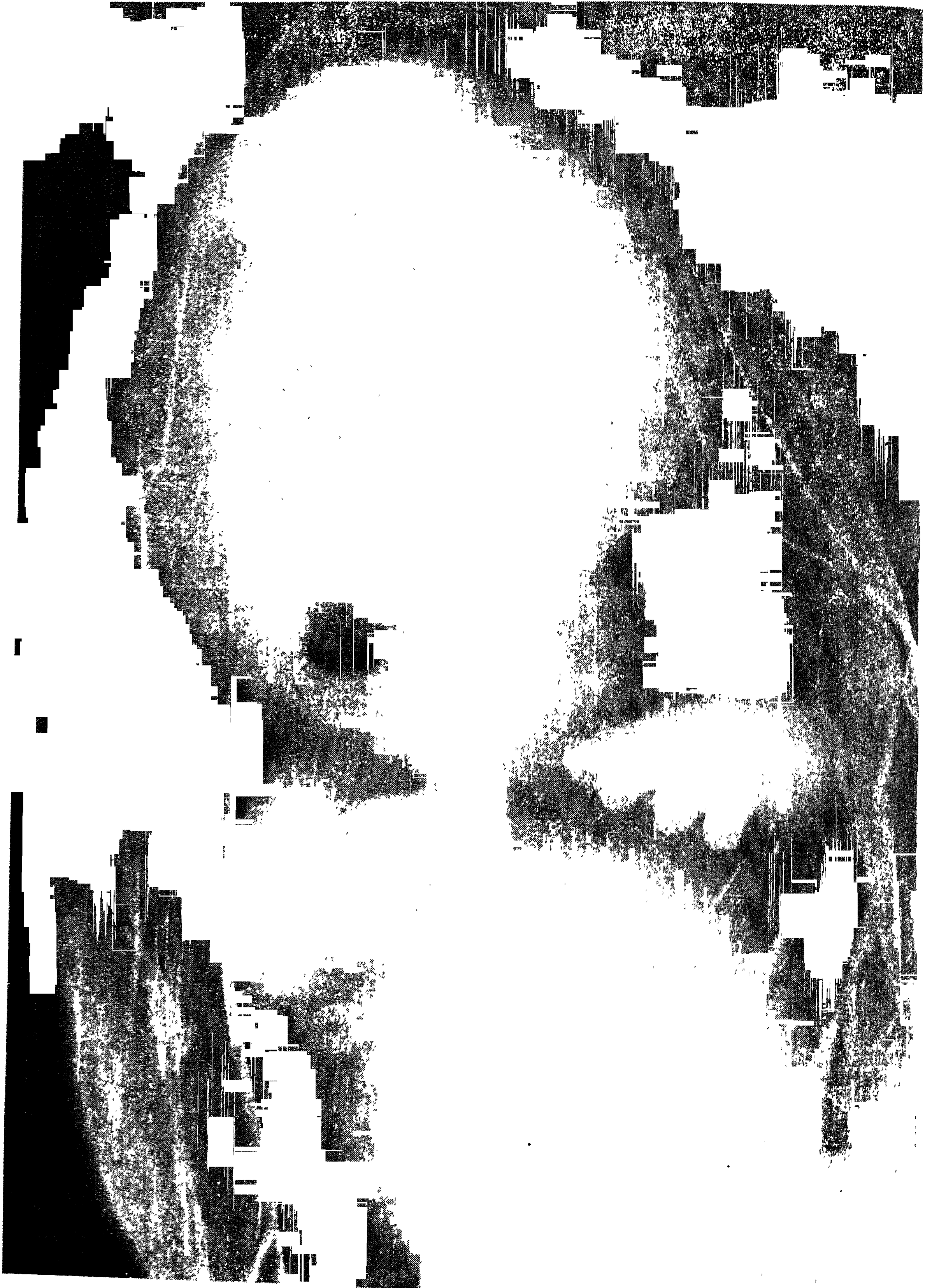
గర్భిణికి 'రుబెల్లా' అనే వైరస్ వ్యాధి మొదటి మూడు నెలలో సోకినట్లయితే బిడ్డకు తప్పకుండా అంగవైకల్యం వస్తుంది. బిడ్డకు రెండు కళ్ళల్లోను అంతర్ పుష్పాలు వేసి పుట్టుగుడ్డివారవుతారు. రుబెల్లా వ్యాధివల్ల చిన్నతల, గుండెజబ్బు, రక్తజబ్బు, మరుగుజ్జుతనం, బుద్ధిమాంద్యం మొదలయిన అవలక్షణాలున్న బిడ్డలు పుడతారు.

మందులు అంగవైకల్యాన్ని కలుగజేస్తాయా ?

చాలా మందుల్ని గర్భిణీ తీసుకుంటే బిడ్డకు అంగవైకల్యం వచ్చే అవకాశం వుంది. ఎక్స్‌రేలు తీసేముందు గర్భవతి అవునో కాదో అడిగి తెలుసుకున్నట్లే, కొన్ని మందుల్ని వ్రాసేముందు కూడా గర్భవతి అవునో కాదో తెలుసుకుని వ్రాయాల్సిన బాధ్యత డాక్టర్‌ది, ఒక మందు వ్రాసేముందు అది చేసే ఉపకారమెక్కువో, అపకారమెక్కువో జాగ్రత్తగా ఆలోచించి మరీ వ్రాయాలి. ఏమాత్రం బిడ్డకు అపకారం కలిగిస్తుందనే అనుమానమున్నా తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో తప్ప ఆ మందుని ఉపయోగించకూడదు. కొత్తగా మార్కెట్లోకి వస్తున్న మందులు గర్భస్థ శిశువుకు అపకారం చెయ్యవని రుజువయ్యేదాకా ఉపయోగించకూడదు. అవయవాలు త్వరితంగా ఏర్పడే మొదటి మూడు నెలల్లో మందుల వల్ల ఎక్కువ హాని జరుగుతుంది. తరువాత నెలల్లో బిడ్డ శరీరంలో జరిగే రసాయన ప్రక్రియల్లో లోపాలు కలిగించవచ్చు. కొన్ని మందులు వాడడం వల్ల ఒక్కోసారి బిడ్డ పుట్టాక కొద్ది రోజులకంటే ఎక్కువ బ్రతకకుండా చెయ్యొచ్చు.

గర్భిణీలపై హార్మోన్ల ప్రభావం :

గర్భంతో వున్న స్త్రీకి ప్రొజెస్టరాన్, ఈస్ట్రోజన్ యిస్తే పుట్టిన బిడ్డ ఆడపిల్లయితే ఆమెకు పురుష బాహ్య జననాంగాలు ఏర్పడే అవకాశముంది. గర్భం రావడానికి ముందు పిల్లలు పుట్టకుండా వుండడానికి హార్మోనులు ఉపయోగించినందువల్ల తరువాత పుట్టబోయే బిడ్డకు యిలాంటి అవసరం రాదు. చాలా హార్మోన్లు మాయ ద్వారా బిడ్డకు చేరి బిడ్డ వినాళగ్రంధులపై పనిచేసి కొన్ని జబ్బుల్ని కలగజేస్తాయి.



రెండు నెలల గర్భస్థ శిశువుకు 'ఇప్పుడే' గుండె పనిచేయడం ప్రారంభమయింది

థైరాయిడ్‌కు సంబంధించిన హార్మోనుల్ని గర్భిణి తీసుకోవడం వల్ల బిడ్డకు 'గాయిటర్' అనే జబ్బు రావడానికి అవకాశముంది. ఈ హార్మోన్లు మరీ అవసరమయితేనే గాని యివ్వగూడదు. మధుమేహ వ్యాధికి ఇచ్చే మాత్రలు వేసుకున్నందువల్ల పుట్టిన శిశువుకు రక్తంలో గూకోజ్ తక్కువగా వుండి మందంగా వుండడం, ఫిట్స్ రావడం జరగొచ్చు. అందువల్ల గర్భంతో వున్నప్పుడు మధుమేహ వ్యాధి ఉన్న గర్భిణికి ఇన్సులిన్ ఇంజక్షన్ చేయించుకోవాలి గాని, మాత్రలు వేసుకోకూడదు.

గర్భస్థ శిశువులను భాదించే మందులు !

క్వినైన్, సీసం, ఎర్గాట్ మొదలయినవి తీసుకోవడం వల్ల శిశువు చనిపోతుంది. పిల్లలు వద్దనుకునేవారు వేసుకుంటున్నారు గర్భస్రావం అయిపోవడానికి దీనివల్ల గర్భంపోదు సరిగదా అంగవైకల్యం వున్నశిశువు పుట్టే అవకాశముంది.

తల్లి రక్తనాళాల్లో రక్తం గడ్డకట్టకుండా వుండేందుకు టాబ్లెట్స్ వాడినట్లయితే శిశువుకు గాయమయినా, ఇంజక్షన్ చేసినా రక్తస్రావం ఆగదు. 'హీరాయిన్' లాంటి మత్తుపదార్థాలకు తల్లి అలవాటుపడితే గర్భస్థశిశువు కూడా దానికలవాటుపడి, బయటకు వచ్చాక మందు ప్రభావం లేక పోవడంవల్ల హీరాయిన్‌ని అకస్మాత్తుగా మానేసినందువల్ల కలిగే బాధలన్నీ వస్తాయి.

యాంటీ బయాటిక్స్ దుష్ప్రభావం

గర్భిణీ కొన్ని '' యాంటిబయాటిక్స్ '' ని వాడినట్టయితే అవి రోగ క్రిముల్ని నాశనం చెయ్యడంతోబాటు గర్భస్థ శిశువు మీద చెడు ప్రభావాన్ని కలిగిస్తాయి. గర్భిణి టెట్రాసైక్లిన్స్ తీసుకుంటే అవి శిశువు శరీరంలో వున్న కాల్షియంతో కలిపి ఎముకల్లోనూ, పళ్ళల్లోను పేరుకుంటుంది. శిశువు పుట్టాక క్రమేపీ ఎముకలోది బయటకు పోయినా పళ్ళల్లోది మాత్రం వుండిపోతుంది.

శిశువుకు పళ్ళు తమాషా అయిన రంగులో వుండి అందాన్ని పాడుచేస్తుంది. తరచుగా పాలపళ్ళే యిలా వుంటాయి. తరువాత వూడివచ్చే పళ్ళు మామూలుగానే వుంటాయి. అందువలన టట్రాసైక్లిన్స్ ఎక్కువకాలం ఇవ్వగూడదు. క్లోరోమైసటిన్ గర్భస్థ శిశువు శరీరంలో విభజింపబడుతున్న కణాల్లో ప్రోటీన్ల తయారీని అణిచేస్తుంది. సల్ఫాడ్రగ్స్ బిడ్డకు పచ్చకామెర్లు వచ్చేలా చేస్తాయి.

ప్రమాదకరమైన మరికొన్ని మందులు :

గర్భిణి కి వాంతులవుతున్నప్పుడు వాటిని అరికట్టే దృష్ట్యా, మామూలుగా వాంతులకు వాడే సిక్విల్, లార్గాక్టిల్, స్టెమిటిల్‌లాంటి మందులు వాడగూడదు. వాటిని ఎక్కువకాలం వాడినట్లయితే లోపలి బిడ్డ కంటిలో రెటీనా దెబ్బతిని దృష్టిలోపం కలుగవచ్చును. ట్రాక్విలైజర్స్‌ని ఎక్కువగా వాడితే బిడ్డ శరీరంలో వేడిని తగ్గించుతాయి. బిడ్డ కండరాల్లోని శక్తిని తగ్గిస్తాయి.

గర్భిణి తలనొప్పికి, కీళ్ళనొప్పులకు మందులుఅధికంగా వాడితే చాలా విపరీత పరిణామాలు సంభవిస్తాయి. గర్భధారణ ప్రారంభ నెలల్లో ఈ మందులు వాడితే పెద్ద తలగల శిశువు పుట్టడానికి అవకాశముంది. బిడ్డ తుండి ఎముక జారిపోయే అవకాశం కూడా వుంది. తరువాత నెలల్లో తీసుకుంటే శిశువు రక్తంలోని 'ప్లేట్‌లెట్స్' సరిగా వుండక శిశువు రక్తం గడ్డకట్టదు.

మేనరికం బిడ్డకు ముప్పా ?

సహజంగా దగ్గర బంధువుల్లో జనించే మమతానుబంధమో, తమ ఆస్తిపాస్తులు బయటకి పోకుండా తమవాళ్ళకే వుండాలనే ఆర్థిక పరమైన ఆలోచనో మేనరికాల్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. మేనరికాలు చేసుకోవడం వల్ల అవలక్షణాలున్న బిడ్డలు పుట్టడానికి అవకాశముందా, లేదా అనేది తెలుసుకునే ముందు వారసత్వం గురించి. క్రోమోజోమ్స్ గురించి, జీన్స్ గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకుంటే మంచిది.

మేనరికాలు చేసుకుంటే రిసెసివ్ జీన్స్ భార్యాభర్తలిద్దరిలోనూ వుండి పిల్లలకు అవి సంక్రమించడానికి కవకాశముంది. మేనరికం చేసుకునే ముందు వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే వ్యాధులు కుటుంబంలోగాని, ముందుతరాల్లోగాని వున్నాయేమో తెలుసుకోవాలి. అలాంటి వ్యాధులున్నట్లయితే మేనరికం చేసుకోగూడదు. అండము ''స్పెర్మటోజోన్'' తోకలసి 'పిండం ' గా ఏర్పడ్డాక దానిలో 23 జతల '' క్రోమోజోమ్స్'' వుంటాయి. ప్రతి జతలోను ఒక క్రోమోజోమ్ తండ్రినుండి సంక్రమిస్తుంది. ప్రతి క్రోమోజోమ్ పొడవునా సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ''జీన్స్'' వుంటాయి. జీన్స్ ద్వారా వారసత్వంగా సంక్రమించే లక్షణాలు తల్లిదండ్రులనుండి పిల్లలకు వస్తాయి. 23 జతల క్రోమోజోమ్స్‌లో ఒక జత క్రోమోజొమ్స్‌ని సెక్స్ క్రోమోజోమ్స్ అంటారు. ఆడపిల్లలకు యీ జతలోని రెండు క్రోమొజోమ్స్ ''XX'' అయితే మగపిల్లడికి ఒక క్రోమోజోమ్ '' X '' రెండు క్రోమోజోమ్ ''Y'' వుంటుంది.

గర్భస్థ శిశువుపై పోషకాహార ప్రభావం

గర్భధారణ సమయంలో తల్లి సరైన పోషకాహారాన్ని తీసుకోకపోతే బిడ్డలు ఆరోగ్యం సరిగా ఉండదు, పెరుగుదల కూడా సరిగా ఉండదు.

హైపర్ టెన్షన్ (రక్తపోటు)

పిల్లలు తక్కువ బరువుతో, పుట్టేసమయానికి బలహీనంగా, పొట్టిగా ఉండేవారికి, పెద్దయిన తరువాత హైపర్‌టెన్షన్ (రక్తపోటు) వస్తుంది.

గర్భంతో ఉన్నప్పుడు తీసుకునే ఆహారంలో ప్రోటీన్ తగ్గినపుడు, ప్రత్యేకించి గర్భం దాల్చిన మొదట్లో వయసు పెరిగిన తరువాత బిపి వచ్చే అవకాశం ఉందని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ప్రోటీన్ తక్కువగా ఉండటం వల్ల బిడ్డ పెరుగుదలలో తేడా ఉంటుంది. కిడ్నీలు, కొన్ని నెఫ్రాన్స్ సమస్యకు గురవుతాయి. పుట్టిన తరువాత కొత్తగా నెఫ్రాన్స్ ఏర్పడకపోవటంతో వారిలో ఉండే రక్తవ్యవస్థలో రక్తప్రసరణ సరిగా జరగదు. భారతదేశంలో మహిళలు గర్భందాల్చినపుడు పౌష్టికాహారం సరిగా తీసుకోపోవటం వల్ల గర్భస్థ శిశువుపై చెడు ప్రభావం ఎక్కువగా పడుతుంది. పౌష్టికాహారం తీసుకోపోవటం వల్ల సమస్యలు ఎక్కువగా ఏర్పడుతున్నాయి. తల్లిలో పౌష్టికాహార లోపం వల్ల హోర్మోన్లపై ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీనివల్ల ప్లాసెంటా పెరగుదల సరిగా ఉండటం లేదు. అంతే కాకుండా ప్లాసెంటా రక్తంలోకి ఎంజైమ్‌లను ప్రవేశించకుండా అడ్డు పడుతుంది. పౌష్టికాహార లోపాన్ని మొదట్లోనే గుర్తించకపోవటం వల్ల ఎక్కువ నష్ట వాటిల్లుతుంది. సాధారణంగా మెదడు పనిచేసే విధానం రక్తప్రసరణపైనే ఆధారపడి ఉంటుంది.

కరోనరి గుండె వ్యాధులు

కేవలం అధిక రక్త ప్రసరణ వల్ల మాత్రమే కరోనరి గుండె జబ్బులు రావని పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. కొలెస్ట్రాల్ మోతాదు పెరగటం వల్ల, పొగతాగటం వల్ల కానీ వచ్చే అవకాశం ఉంది. ప్రధానకారణం గర్భం ధరించినపుడు తల్లి సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవటమే. నలబై ఐదేళ్ళు దాటిన స్త్రీలు, గర్భం ధరిస్తే; పుట్టిన పిల్లలు కరోనరీ గుండె వ్యాధుల వల్ల బాధపడతారు. ఈ పరిస్థితి అనేక కారణాలున్నాయి.

★ అల్ట్రాసౌండ్ స్కాన పిండంపై, మెదడు అభివృద్ధిపై, రక్తనాళాలపై, గుండెపై ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. ఇది ఎడమవైపు వెంట్రికిల్‌పై వత్తిడి పెంచుతుంది. దాంతో పుట్టుకతోనే మెదడు డామేజుకు గురవుతుంది. పౌష్టికాహార లోపంతో పుట్టి పిల్లలు బక్కగా ఉంటారు. సాధారంగా ఉన్నదానికంటే భిన్నంగా ఆర్టరీస్ ఉంటాయి.

★ పౌష్టికాహార లోపం వల్ల పెరుగుదలపై హార్మోన్ల ప్రభావాన్ని చూపుతాయి.

★ రక్తపీడనం ఎక్కువగా ఉండి, తక్కువ బరువుతో పుడితే పెద్దయిన తరువాత గుండెకు హాని కలగడమే కాకుండా, స్ట్రోకు లేదా హార్ట్ ఎటాక్ వచ్చే అవకాశం ఉంది.

డయాబెటిస్

డయాబెటిస్ కేవలం రక్తం లో సుగర్ ఎక్కువగా ఉండడం వల్ల నే కాకుండా, గ్లూకోజ్ తన విధి సరిగా నిర్వర్తించనపుడు కూడా వస్తుంది. పరిశోధనల ఫలితాల ప్రకారం రాబోయే 20 సంవత్సరాల కాలంలో భారతదేశంలో ప్రపంచంలో అన్ని దేశాల కంటే ఎక్కువ శాతం డయాబెటిస వ్యాధిగ్రస్తులుంటారని వెల్లడైంది. దాదాపు ఈ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య అర్వై మిలియన్లకు చేరవచ్చని అంచనా, తల్లి తీసుకునే ఆహారం, బరువుపై బిడ్డ పుట్టినపుడు ఉన్న బరువు, శరీరంలోని మాస్ ఇండెక్స్ (బి.ఎమ్.ఐ) వల్ల టైప్ 2 డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. తక్కువ ప్రోటీన్లు ఉన్నఆహారం తీసుకోవటం వల్ల పాంక్రియాలు (క్లోమగ్రంథులు) పెరుగుదలను నిరోధిస్తాయి. కొన్ని కాపిల్లరీలు అవయవాల నుంచి రక్త ప్రసరణను చేస్తాయి.

బీటాకణాలు ఇన్సులిన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇవి రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని క్రమపరుస్తాయి., అయితే ఇవి సరిగా పనిచేయక పోవటం వల్ల డయాబెటీస్ వచ్చే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. ఆరునెలలపుడు ప్లాసెంటా పెరుగుదలను దానంతటదే నిర్వహిస్తుంది. అయితే ఆసమయంలో పౌష్టికాహారం సరిగా లభించకపోతే పిండం కండరాల పెరుగుదలను నెమ్మదిచేస్తుంది. కండరాలు ఇన్సులిన్ సరిగా ఉపయోగించి, గ్లూకోజ్ జీవక్రియను జీవితాంతం నిర్వర్తించేలా చేస్తాయి. ఇవి సరిగా పని చేయకపోవటం వల్ల మధ్య వయస్సులో నాన్ ఇన్సులిన్ డిపెండెంట డయాబెటిస రావటానికి అవకాశం ఉంది.

జననము - రకాలు

సహజ జననము

సహజ జననంలో గర్భస్థ శిశువు తల్లి జననాంగాల పరిమాణాలు ఒకదానికొకటి సరిగా అమరి, మొదట శిశువు శిరస్సు, తరవాత ఇతర అంగాలు బయటికి వస్తాయి. అంటే సహజ జననంలో శిరస్సు మొదట బయటకి వస్తుంది.

ఎదురుకాళ్లతో పుట్టడం:

గర్భస్థ శిశువు తల్లి సంతానోత్పత్తి అవయవాల కంటే పెద్దదిగా ఉంటుంది. ఇలాంటి సందర్భాల్లో శిశువు మొదట పిరుదులు తరవాత కాళ్లు, ఆతరవాత తల బయటకి వస్తాయి. ఈ పరిస్థితులలో శిశువు తల బయటపడటానికి శస్త్రచికిత్స చేస్తారు.

సిజేరియన్

గర్భస్థ శిశువు జన్మించడం కష్టమైతే తల్లి ఉదరం కోసి, శిశువును బయటికి తీస్తారు. శస్త్ర చికిత్సవల్ల ఉదరాన్ని కోసి, తీయడంవల్లశైశవదశలో శిశువుకు కొన్ని అవకతవకలు ఏర్పడవచ్చు. శస్త్రచికిత్స వల్ల జన్మించిన పిల్లలకు అంగవైకల్యాలు ఏర్పడవచ్చు. సిజేరియన్ బిడ్డలు ఇతర బిడ్డలతో పోల్చిచూస్తే చాలా నెమ్మదిగా ఉంటారు. అందువల్ల సిజేరియన్ బిడ్డలు శిశుదశ సర్దుబాటు కాస్త ఆలస్యంగా చేసుకొంటారు. ఊపిరి పీల్చడంలో మాత్రం సిజేరియన్ బిడ్డలు కొంత కష్టపడతారు. ఇందువల్ల మెదడు దెబ్బతినే అవకాశముంది.

శిశువుల బరువు

సహజంగా జన్మించిన శిశువులకు, అపరిణత శిశువులకు తేడాలు ఉంటాయి. సహజమైన బిడ్డ సగటు బరువు 2 .5 కి.గ్రా. నుంచి 5 కి.గ్రా. వరకు పొడవు 49.5 సె.మీ. వుంటారు. సామాన్యంగా ఆడశిశువులు మగ శిశువుల కంటే బరువు ఎక్కువ గా ఉంటారు. సకాలంలో జన్మించకుండా ఆలస్యంగా జన్మించిన బిడ్డల బరువు సామాన్యశిశువుకంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. శిశువు బరువు ఆడ, మగ అంటే లింగ భేదాలపైన ఎక్కువగా ఆధారపడదు. కాని తల్లి ఆహారపోషణ స్థాయిపైన ఆధారపడుతుంది.

శిశు లక్షణాలు

శిశువు కండరాలు మెత్తగా, చిన్నవిగా ఉంటాయి. కండర చలనం అసంకల్పితంగా ఉంటుంది. ఎముకలుకూడా మృధువుగా మృదులాస్థితో నిర్మితమై ఉంటాయి. చర్మము మెత్తగా పింక్ రంగులో ఉంటుంది. శరీరంపైన వెంట్రుకలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా తలపైన, వీపుపైన వెంట్రుకలు దట్టంగా ఉంటాయి. ఇవి మళ్లీ రాలిపోతాయి. కళ్లు నీలంగా ఉంటాయి. తరవాత రంగు మారుతుంది. కళ్లలో నీళ్లురావు. కనక శిశువు ఏడిస్తే కంటిలో నీళ్లురావు. జన్మించిన తరవాత 5 రోజులకు బిడ్డ ఏడిస్తే కంట్లో నీళ్లు ఉంటాయి.

శరీర పరిమాణాలు

శిశువు శరీరంలో తల 1/4 వ వంతు పరిమాణం (పొడవు) ఉంటుంది. కాని పెద్దవారిలో తల పొడవు శరీర మొత్తం పొడవులో 1/7 భాగం మాత్రమే ఉంటుంది. కళ్ల పై భాగము, కపాలము, ముఖము ఎక్కువగా ప్రముఖముగా ఉంటాయి. గడ్డము చాలా చిన్నదిగా ఉంటుంది. కళ్లు పూర్తిగా నిర్మితమై ఉంటాయి.

శిశువు పైలింగప్రభావము

పిల్లల అభివృద్ధి పైన లింగప్రభావం ఇంకా పోలేదు. తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, సమవయస్కులు తమ సాంప్రదాయాలవల్ల, స్వాభిప్రాయాలవల్ల బిడ్డప్రవర్తనను మారుస్తారు. సంఘం ఏర్పరచిన సంప్రదాయాలను అనుసరించి నడుచకోకపోతే బిడ్డను వారు ఇష్టపడరు.

బిడ్డ ఆడా, మగా అనే అంశంపైన బిడ్డకు కలిగే అనుభవాలు ఆధారపడిఉంటాయి. ఇంట్లో, బడిలో, ఆటస్థలంలో కలిసి మెలిసి ఆడుకొనే అవకాశాలు ఏర్పడినప్పుడు లింగభేదాన్ని బట్టి వారి అలవాట్లు మారతాయి. మగబిడ్డ ఆడపిల్లల ఆటలు ఆడుకొంటే ఆ బిడ్డను '' ఆడంగి'' అంటాము. ఆవిధంగానే ఆడ బిడ్డలు మగబిడ్డల ఆటలు ఆడుకొంటే '' మగరాయుడని'' అంటారు.



కవల పిల్లల జననం

సామాన్యంగా స్త్రీ గర్భాశయంలో ప్రతినెల ఒక అండం పరిపక్వం చెందుతుంది. ఒక్కొక్కసారి రెండు అండాలు పరిపక్వం చెంది ఫాలోపియన్ నాళం లో ఉండి రెండు అండాలు ఒకేసారి రెండు శుక్రకణాల వల్ల ఫలదీకరణం చెందుతాయి. తత్ఫలితంగా పోలికలు లేని రెండు అండాల ఫలదీకరణంవల్ల రెండు అండాల కవలల వుతారు.

ఫలదీకరణం చెందిన రెండు సంయుక్తబీజాలలో జన్యువులు, క్రోమోజోమ్‌లు ఒకే రకంగా ఉండవు. కనక కవలలో శారీరక, మానసిక శక్తులలో పోలికలు ఉండవు. ఆ కవలలు ఇద్దరు ఆడ లేదా ఇద్దరూ మగ అయి ఉండవచ్చు లేదా ఒకరు ఆడ, ఒకరు మగ అయిఉండవచ్చు. అంతేకాకుండా జననపూర్వ పరిసరాలు కూడా వేరుగా ఉంటాయి. ఒక్కొక్క సంయుక్తబీజానికి - ప్రత్యేకమైన జరాయువు, గర్భసంచి, నాభిరజ్జువు ఉంటాయి. ఈ విధంగా పోలికలు లేని కవలలు అనడం కంటే సమకాలిక గర్భం ఫలితంగా పుట్టినవారని చెప్పవచ్చు.

ఒకే ప్రసవంలో అనేక మంది పిల్లలు !

సామాన్యంగా ఒకే ఒక అండం ఫలదీకరణ చెందితే ఒకే బిడ్డపుడుతుంది. కాని కొన్నిసార్లు సంయుక్తబీజము రెండు లేదా ఇంకా ఎక్కువ భాగాలుగా విభజనచెందిచీలిపోతుంది. ఆవిధంగా ఒక్కొక్కభాగము సంపూర్ణమైన శిశువుగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. తత్ఫలితంగా ఒకే అండం నుంచి సమరూపకవలలు ఇద్దరు లేదా ముగ్గురు లేదా ఇం. ా ఎక్కువ సంఖ్యలో శిశువులు పుడతారు. (అంటే విభజనచెందిన భాగాలననుసరించి పుడతారు.) వీరిని ఏక సంయుక్త బీజ కవలలు అని కూడా అంటారు.

ఒకే సంయుక్త బీజంతో జన్మించినందువల్ల ఈ బిడ్డల జన్యువులు, క్రోమోజోమ్‌ల్లో అనువంశిక లక్షణాలు ఒకే విధంగా ఉంటాయి. ఒక్కొక్కసారి ఈ బిడ్డలందరూ కూడా ఆడ లేదా మగబిడ్డలై ఉంటారు. ఈ విధంగా ఒకే సంయుక్త బీజం విభజనవల్ల జన్మించే శిశువులు అనేకాలైనప్పటికీ వారికి ఒకే జరాయువు, ఒకే గర్భ సంచి, ఒకే నాభిరజ్జువు ఉంటాయి. ఒక్కొక్కసారి సంయుక్తబీజము పూర్తిగా విభజన చెందకపోతే తత్ఫలితంగా బిడ్డలు ఒకరికొకరు అతుకుకొని పుడతారు. కవలలు, బహుళ శిశువులు జన్మిస్తే తల్లిదండ్రులకు వారిపట్ల ఏర్పడే ఉద్దేశాలు, వాళ్లు ఆ బిడ్డలను పెంచే శిక్షణ విధానాల్లపైన కూడా ఆ బిడ్డల జననాంతరాభివృద్ధి ఆధారపడిఉంటుంది.

కవలలు, బహుళశిశువులు పుడితే ఒక్కొక్కసారి కొంతమంది తల్లిదండ్రులు అవమానంగా భావిస్తారు. ఇంతేకాకుండా ఆవిధంగా ఎక్కువ బిడ్డలు జన్మించడంవల్ల, తల్లులకు వారిని పెంచడం కష్టమవుతుంది. అనుకోని రీతిగా హటాత్తుగా ఆవిధంగా ఒకరికన్న ఎక్కువ బిడ్డలు పుడితే ఇతర కుటుంబ సభ్యులు అనేకసర్దుబాట్లు చేసుకోవలసి ఉంటుంది. ఒకరికన్న ఎక్కువమంది బిడ్డలు జన్మిస్తారని ముందుగా తెలుసుకోగలిగితే, తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు దానికి తగినట్లు మానసికంగా, ఆర్థికంగా, ఇతరత్రా కూడా ఆ బాధ్యత నిర్వహించడానికి తయారుగా ఉండే అవకాశాలు ఉం. ాయి.

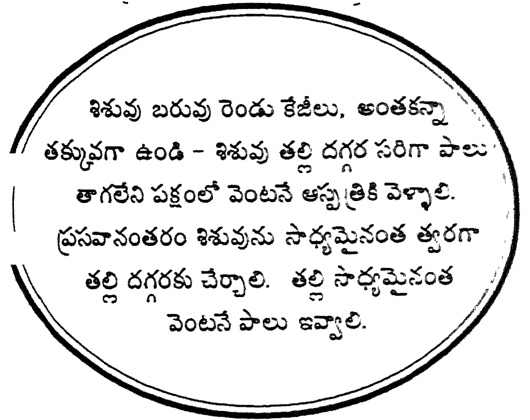
ప్రసవ సమయంలో శిశువు పట్ల జాగ్రత్త!

★ బిడ్డ జననం తల్లికి పునర్జన్మలాంటిది! అందువల్ల రెండు ప్రాణాలను సంరక్షించే అదృష్ట్యా అన్ని ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలసిందే. ఆస్పత్రిలో నిపుణులైన వైద్యుల పర్యవేక్షణలో పురుడు పోసుకోవడం మంచిది. గాలి, వెలుతురు బాగా ఉండే గదిని ప్రసవానికి ఎన్నుకోవాలి. పరిశుభ్రత, ప్రశాంతత సరేసరి. బిడ్డకు ఇన్ఫెక్షన్‌లు సోకకుండా కాపాడుకోవాలంటే, పరిశుభ్రతకు అధిక ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

★ ప్రసవానంతరం బిడ్డను శుభ్రమైన, పొడి నూలు వస్త్రంపై ఉంచాలి. శిశువు శరీరానికి అంటుకుని ఉన్న రక్తం, ఉమ్మి నీరును కూడ శుభ్రమైన పొడి నూలు వస్త్రంతో శుభ్రం చేయాలి. తరువాత మొదట శిశువును ఉంచడానికి ఉపయోగించిన వస్త్రాన్ని మార్చాలి. ప్రసవానంతరం మొదట శిశువు తలను శుభ్రపరచాలి. సహజంగా చాలామంది శిశువులు ప్రసవసమయం నుంచి ఏడ్వడం ప్రారంభిస్తారు. అలా జరగని పక్షంలో శిక్షణ పొందిన ఆరోగ్య కార్యకర్తలు శిశువు శరీరాన్ని సున్నితంగా మాసాజ్ చూస్తూ శిశువులో చలనం తీసుకురాడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఈ ప్రక్రియ వల్ల శిశువు ఏడ్వడం జరుగుతుంది.

★ ప్రసవానంతరం శిశువు బొడ్డును శుభ్రమైన, కొత్త బ్లేడుతో గాని, కత్తెరతోగాని కత్తిరించి శుభ్రమైన నూలు దారంతో ముడి వేయాలి. బొడ్డుకు మందులు పూయకూడదు. ఈ సందర్భంలో మోటు వైద్యం, నాటు పద్ధతులు ఉపయోగించకూడదు. దూదితో కానీ, మెత్తటి నూలు బట్టతో కాని శిశువు కళ్లను శుభ్రపరచాలి. ఒక కన్ను శుభ్రపరచడానికి ఉపయోగించిన దూదిని, వస్త్రాన్ని మరో కంటికి ఉపయోగించరాదు. కళ్లు శుభ్రం చేయడానికి ఉపయోగించే దూది, లేదా వస్త్రం శుభ్రమైనదై ఉండాలని ప్రత్యేకించి చెప్పనవసరం లేదు. ప్రసవానంతరం శిశువు కళ్లలో ఎలాంటి మందు చుక్కలు వేయరాదు.

★ ప్రసవం అయిన వెంటనే శిశువుకు స్నానం చేయించరాదు. వైద్యుల సలహా మేరకు వారం రోజుల తరువాత శిశువుకు స్నానం చేయించవచ్చు. శిశువు శరీరంపై ఉండే తేమను తుడవడానికి మెత్తటి, శుభ్రమైన నూలు వస్త్రాన్నే ఉపయోగించాలి. గాలి, వెలుతురు సమృద్ధిగా ఉండే గదిలో శిశువును ఉంచాలి. ప్రసవానంతరం శిశువు బరువును చూసి రికార్డు చేయాలి. ఈ పని ఒకటి, రెండు రోజులలోపు చేయడం మంచిది.



తల్లిపాలు శిశువుకు అమృతంలా పనిచేస్తాయి. వ్యాధులు, ఇన్ఫెక్షన్‌లు సోకకుండా శిశువును కాపాడగల శక్తి తల్లిపాలకు ఉంది. తల్లిపాలకు బదులుగా గానీ, తల్లిపాలలో కలిపిగానీ మరేవీ (తేనె, పంచదార, నీళ్లు) ఇవ్వకూడదు.

బిడ్డకు వెచ్చదనం అవసరం :

ప్రసవానంతరం శిశువుకు తడి తగలకుండా చూడడం మంచిది. శిశువును సాధ్యమైనంత వరకు తల్లి దగ్గర (స్పర్శ తగిలేలా) ఉంచడం వల్ల శిశువు తల్లి నుంచి వెచ్చదనం పొందే అవకాశం ఉంది. శిశువును తల్లికి దగ్గరగా ఉంచడం (రూమింగ్) వల్ల శిశువులో అభద్రతా భావం పోతుంది. అలాగే శిశువు విసర్జించిన మలమూత్రాలను వెంటనే తొలగించి, శుభ్రమైన నూలు దుస్తులను అమర్చాలి. సాధారణంగా శిశువు కాళ్లు, చేతులు కొంచెం చల్లగా ఉంటాయి. మొత్తం శరీరం చల్లగా ఉంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సిందే. శరీరం చల్లబడడం వ్యాధులు రావడానికి ముందు సూచికగా గుర్తించాలి.

అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకు వెచ్చదనం కల్పించడం అవసరం. శిశువు పడుకుని ఉన్న ప్రాంతానికి ఒక మీటరు దూరంలో 200 వోల్టుల విద్యుత్ బల్బును అమర్చడం వల్ల శిశువుకు వెచ్చదనం లభించే అవకాశం ఉంది. అలా అరగంటపాటు శిశువును ఉంచిన తరువాత ప్రయోజనం కలుగకుంటే, డాక్టర్‌ను సంప్రదించి మార్పులు చేయాలి. తేమ ఎక్కువగా ఉండడం, మల మూత్రాలు తొలగించకపోవడం వంటి కారణాల వల్ల శిశువు ఇన్ఫెక్షన్‌లకు గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ప్రసవానంతరం శిశువు త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ఈ విషయాన్ని విస్మరించరాదు. ముఖ్యంగా బరువు తక్కువ (2.5 కె.జి) లేదా అపరిపక్వ (37 వారాల కన్నా తక్కువ) శిశువులు చాలా త్వరగా ఇన్ఫెక్షన్‌లకు గురి అవుతారు.

టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ

సాధారణంగా టెస్ట్‌ట్యూబ్ టెక్నాలజీలో ప్రయోగశాలలో అండంతో వీర్యకణాన్ని ఫలదీకరించడం వల్ల పిండం రూపొందుతుంది. దీన్ని స్త్రీ గర్భసంచిలోకి ప్రవేశపెడతారు. గర్భసంచిలోనే పిండం శిశువుగా ఎదుగుతుంది. సంతానసమర్థ్యం లేని దంపతులకు టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ టెక్నాలజీ వరమైంది. పిండాన్ని తొలిదశలో కృత్రిమంగా విభజించే ప్రక్రియను పరిశోధకులు రూపొందించడంతో టెక్నాలజీ మరోమలుపు తిరిగింది. విభజించిన ఒక్కోభాగం నుంచి ఒక్కో శిశువును అభివృద్ధి చేయవచ్చు. ఇలా రూపొందే శిశువులందరూ కవలలు అవుతారు. పిండంలో ఒక భాగం నుంచి శిశువును వృద్ధి చేసిన తరవాత మిగిలిన భాగాలను శీతలీకరణ ద్వారా కొన్నేళ్లపాటు భద్రపరచవచ్చు. దీని ద్వారా ఆ పిండం నుంచి కావలసినపుడల్లా శిశువును వృద్ధి చేసే వీలుంటుంది. ఉదాహరణకు ఒక శిశువును వృద్ధి చేసిన ఏడేళ్ల తరవాత మరో శిశువును వృద్ధి చేయవచ్చు. వీరిద్దరి మధ్య ఏడేళ్ల వ్యత్యాసం ఉన్నా వాళ్లు కవలలే.

ప్రయోగశాలల్లో పిల్లల జననం !

1989లో గౌరవ్ జన్మించాక ఆ తరువాత చాలా మంది టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ పట్ల ఆసక్తి చూపించారు. ఐ.వి.ఎఫ్ ప్రయోగం ద్వారా పుట్టిన పిల్లలు ఇరవైమంది వరకు ఇండియాలో వున్నట్టు ఒక అంచనా. ఈ పద్ధతి కొంచెం ఖర్చుతో కూడినదేనని చెప్పవచ్చు. సుమారుగా ఒక బేబీకి డెబ్బైవేల రూపాయలు ఖర్చు అవుతుంది. ఖర్చుకోసమే కాకపోయినా చాల మంది ఈ పద్ధతి ద్వారా పిల్లలను సొంతం చేసుకోవడానికి ఇష్టపడడంలేదని తెలుస్తోంది. తప్పుని సరి పరిస్తితుల్లోనే ఒప్పుకుంటున్నట్టు తల్లిదండ్రులంటున్నారు. డాక్టర్లుకూడా ఈ విషయాన్ని అంగీకరిస్తున్నా. టెస్ట్ ట్యూబ్ ద్వారా పుట్టే పిల్లలను మెట్రో నగరల వారు మాత్రమే, దేశంలో ప్రతీ వంద మందిలో ఆరుగురు దంపతులు పిల్లల లేమితో బాధపడుతున్నారు. వీరిలో చాలా తక్కువ మంది అంటే వేళ్ల మీద లెక్కబెట్టగలిగినవాళ్లు మాత్రమే ఐవి.ఎఫ్ పద్ధతి వైపు దృష్టి మళ్ళిస్తున్నారని తెలిసింది.

> వివాహానికి దూరమైన వాళ్ళు లేదా వివాహమై కూడా మాతృత్వానికి నోచుకోని వాళ్ళకు వైద్య శాస్త్రం ప్రసాదించిన వరం ఐ.వి.ఎఫ్. ఈ టెస్ట్ ట్యూబ్ పద్ధతి ద్వారా మాతృత్వపు కలలను సొంతం చేసుకోవచ్చు.

ఈ పద్ధతి చాలా ఖరీదైనది

టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ యూనిట్ ఏర్పాటు చేయాలన్నా, ఏర్పాటు చేశాక సాఫీగా నిర్వసించాలన్నా చాలా ఇబ్బందులతో కూడిన పని ముఖ్యంగా ఈ పద్ధతి గురించి సరైన అవగాహన లేదు ఇప్పటికీ చాలా మంది.... పిల్లలు ట్యూబ్‌లోపల పుడతారనే అపోహలో వున్నా. ఇలాంటి పరిస్థితుల్లో ఇంకా అనేక సమస్యలున్నాయి. అపోహలను దూరం చేసే ప్రయత్నాలు జరగడం లేదు. ఐవిఎఫ్ పద్ధతి ద్వారా పుట్టిన పిల్లలు సొంత పిల్లలు కాదనేది కూడా అపోహ మాత్రమే. ఇందులో తల్లి హార్మోన్ ద్వారానే గర్భం దార్డ్యడం జరుగుతుంది. అండకోశంలో వుండే అండంలో పొడవాటి సూది ద్వారా ఈ ప్రక్రియ జరుపుతారు. శుక్రాణువును దానం చేసే వారి పేరు గానీ, చిరునామాగాని తెలియదు. ఈ ప్రక్రియను చేపట్టినప్పుడు ఒక్కోసారి రెండూ లేదా మూడు, నాలుగు పిండాలు ఏర్పడవచ్చు. మొదటి నెలలోనే యుటిరస్ ద్వారా తొలగించి ఒకే పిండాన్ని వుంచుతారు.

డాక్టర్లు నిస్సంతు దంపతుల్లో మాతృత్వ కలలను నిజం చేస్తున్నారు. అవసరమైతే క్లినిక్‌లను బంద్ చేసుకునైనా సరే పిల్లల లేమితో బాధపడుతున్న దంపతులకు గైడ్ గా వ్యవహరించి ఐవిఎఫ్ పద్ధతి ద్వారా కలల పంటను నిజం చేస్తున్నారు. పిల్లలు లేని దంపతుల్లో ఇరవై అయిదు శాతం మంది ఈ ప్రక్రియను ఇష్టపడుతున్నారు. గానీ, బంధువులు, తెలిసిన వాళ్ళు ఏమైనా అనుకుంటారేమోనని అపోహలో కొందరు కొట్టుమిట్టాడుతున్నారు.

ఆశ్చర్యం !

వీర్య దానం ద్వారా శుక్రాణువులను తీసుకుంటారు. లేదా ఎవరైనా చనిపోతే ఐదారు గంటలలోపు వీర్యాన్ని సేకరిస్తారు. ఈ సేకరించిన వీర్యాన్ని కోల్డ్ స్టోరేజి లో సురక్షితంగా వుంచుతారు. యాక్సిడెంట్‌లో చనిపోయిన వ్యక్తి భార్య సంతానం కావాలనుకొంటే ఈ శుక్రాణువు ద్వారా గర్భవతిగా మారవచ్చు. ఒక వేళ ఎవరైనా నవమాసాలు మోయడం ఇష్టం లేనట్టయితే ఇంకొకరి గర్భంలోనైనా బిడ్డను పెంచుకోవచ్చు!

టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ జననం

టెస్ట్‌ట్యూబ్ పిల్లలు గాంధారికి కుండలో పుట్టినట్టు చెప్పబడుతున్న బిడ్డలు కాదు. పరీక్షానాళికలో జన్మించే శిశువులు అంతకంటే కాదు. వీరు తల్లి గర్భం నుంచే సాధారణ పిల్లలాగే జన్మిస్తారు. ఇందులో సందేహం లేదు. సంతానం కలగకపోవడానికి పురుషుడిలోగాని, స్త్రీలోగాని అనేక శారీరక లోపాలు కారణం కావచ్చు. ఉదాహరణకు పురుషునిలో వీర్యకణాలు ఉత్పత్తి నిలిచిపోవడం ప్రధాన కారణం.

స్త్రీ మాతృమూర్తి కాకుండా చేయడానికి గర్భసంచి లోపాలు, అండవాహిక, అండకోశం - లాంటి సంతానానికి దోహదపడే శరీరావయవాలు లోపం ప్రధాన కారణంగా వుంటుంది. పురుషునిలో వీర్యకణాల లోపం మాదిరిగానే స్త్రీలలో హార్మోన్ల లోపం కూడా ఒక్కొక్కసారి సంతానానికి అవరోధం కలిగించవచ్చు. ఇటువంటి పరిస్థితులలో అనుసరించేదే కృత్రిమ గర్భధారణ. దీన్నే వైద్య పరిభాషలో ' ఇన్‌విట్రో ఫెర్టిలైజేషన్ ఆఫ్ ఎంబ్రియో ట్రాన్స్‌ఫర్ ' అంటారు. ఈ పద్ధతిలో పుట్టే బిడ్డలు భార్యాభర్తల రక్తాన్నే పంచుకొని పుడతారు. అయితే సంతాన లోపానికి పురుషుడు కారణం అయినప్పుడు, వీర్య కణాలను 'సేకరించిన' వాటి నుంచి ఫలదీకరణం గావించడం జరుగుతుంది. భార్యాభర్తల సంపూర్ణ అంగీకారంతోనే ఈ ప్రక్రియ చేపట్టడం జరుగుతుంది.

ఈ విధానంలో పిల్లలు ఎలా పుడతారంటే...!

సంతానం లేని స్త్రీ నుంచి అండాన్ని తీసి ఒక ప్రత్యేక పద్ధతిలో 'లామి వార్ ఫ్లో' అనే పరికరంలో భద్రపరుస్తారు. ఆ తరువాత పురుషుని వీర్యకణాలతో ఫలదీకరణం గావించడం జరుగుతుంది. ఆక్సిజన్, కార్బన్ డై ఆక్సైడ్‌లు వున్న ఇంక్యుబేటర్‌లో ఫలధీకరణమైన అండాన్ని వుంచుతారు. ఆరుగంటలపాటు 'ఇంక్యుబేటర్‌లో జరిగే మార్పులను ఎప్పటికప్పుడు మైక్రోస్కోప్ ద్వారా పరిశీలిస్తుంటారు. ఫలదీకరణకు అనువైన కణాల విభజన జరుగుతున్న సమయంలో ఇంక్యుబేటర్ (టెస్ట్‌ట్యూబ్) లోని అండాన్ని స్త్రీ గర్భంలో ప్రవేశపెట్టడం జరుగుతుంది. ఆరవ వారంలో ప్రయోగం విజయవంతం అయినప్పుడు ఆ స్త్రీకి గర్భదారణ జరిగినట్టు నిర్ధారిస్తారు. ఇక తరువాత పిండదశ, భ్రూణదశ అంతా సహజంగా గర్భం ధరించిన స్త్రీకి జరిగిన విధంగానే వుంటుంది.

టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ ప్రక్రియ విజయవంతం చేయడం కష్టసాధ్యం. ఇందులో సక్సెస్ రేటు 70 శాతం వుండేది. అత్యాధునిక బయోటెక్నాలజీ, పెరిగిన వైజ్ఞానిక, సాంకేతిక పరిజ్ఞాన ఫలితంగా నేడు టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీలు 90 శాతం వరకు విజయవంతంగా జన్మిస్తున్నారు. బ్రిటన్‌కు చెందిన డాక్టర్లు పాట్రిన్ స్టెప్‌టో, రాబర్ట్ ఎడ్వర్ట్‌లు 12 సంవత్సరాలు టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి ప్రయోగాలు చేసి ప్రపంచానికి తొలి టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబిని ప్రసాదించారు. బ్రిటన్‌లోని ఓల్డామ్‌లో డిస్ట్రిక్ జనరల్ ఆసుపత్రిలో 1978 ఆగస్టు నెలలో 'లూయిస్ బ్రౌన్ ' అనే పేరుతో టెస్ట్ ట్యూబ్ బేబీ ఆవిర్భవించింది. వైద్య చరిత్రలో అపూర్వమైర నూతన అధ్యాయం నాడు మొదలైంది. నేడు ప్రపంచమంతా విస్తరించింది.

జీవ రసాయన శాస్త్ర పుణ్యమే

పెళ్లయిన జంటలలో పది శాతం మంది ఏదోలోపం వల్ల సంతానం లేక మానసికంగా వ్యధ చెందుతున్నారని అంచనా, ఏవో కొన్ని అరుదైన కేసుల్లో మినహా మిగతా అన్ని కేసుల్లో స్వయంగా భర్త వీర్య కణాలను తీసి, కృత్రిమ గర్భధారణ పద్ధతుల ద్వారా శరీరంలో ప్రవేశపెడతారు. వీర్యకణాలు లేక సంతానం కలుగని కేసులు 20 నుండి 30 శాతం వరకు వుండవచ్చునని వైద్యుల అంచనా, బిడ్డలు లేని భార్యాభర్తలు ఎవరో అనాధను తెచ్చుకొని పెంచి పోషించే బదులు కృత్రిమ గర్భధారణ ద్వారా ఒక బిడ్డకు జన్మనిచ్చేందుకు మక్కువ చూపుతున్నారు. భార్యాభర్తలకు ఏమాత్రం సంబంధంలేని ఎవరికో పుట్టిన బిడ్డకన్నా, తన కడుపున పెరిగి, రక్తం పంచుకొని తనకు పుట్టిన బిడ్డలనే తల్లులు ఎక్కువగా ప్రేమించగలుగుతారు. ఇది యాంత్రిక యుగంకన్నా, కంప్యూటర్ యుగంకన్నా అత్యద్భుతమైన 'బయోటెక్నాలజీ' యుగం అని మనం గుర్తించుకోవాలి. ప్రకృతిని శాసించడానికి శాస్త్రవేత్త ప్రయత్నిస్తున్న శకం ఇది. మనకు కావలసిన రీతిలో శిశువుల్ని తల్లి గర్భంలో వుండగానే రూపొందించుకొనే అత్యాధునిక యుగం. అందుకు నిదర్శనంగా ఈ రంగంలో ఎన్నెన్నో పరిశోధనా ఫలితాలు నిరంతరం వెల్లడి అవుతున్నాయి.

శిశువు పెరుగుదల

(ఒకటవ నెల నుంచి ఐదు సం॥ వరకు)

బీజకణాల సంయోగం అండంగా ఏర్పడడం – అండం 9 నెలలపాటు మాయ జలంలో (ఉమ్మినీరు) తిరుగుతూ వృద్ధి చెంది – మానవ ఆకారాన్ని ధరించి – భూప్రపంచం మీదకు వచ్చి కళ్లు తెరవడం అంతా సృష్టిక్రమ విధానం!

శిశువు అభివృద్ధి లేదా పెరుగుదల అనేక రకాలుగా ఉంటుంది. ఎత్తు, బరువు పెరగడం, దంతాలు రావడం అనేవి బిడ్డలో ప్రత్యక్షంగా కనిపించే పెరుగుదల లక్షణాలు. మల, మూత్రాలు విసర్జించే క్రమంలో వచ్చే మార్పులు, ఆహారం తీసుకోవడం, దుస్తులు ధరించడం వంటివి స్వాభావికంగా బిడ్డ పెరుగుదలను సూచిస్తాయి. వ్యక్తులను, వస్తువులను గుర్తించడం, పరిసరాలను, వాతావరణాన్ని పరిశీలించడం వంటివి బిడ్డలో జ్ఞానాభివృద్ధిని సూచిస్తాయి. ఈ అభివృద్ధి క్రమం పిల్లలందరిలో దాదాపు ఒకే తీరుగా కనిపించినా – నిశితంగా పరిశీలిస్తే కొంచెం భిన్నంగా ఉంటుంది. వయసు పెరిగే కొద్ది అభివృద్ధిలో లోపాలన్నీ వాటంతట అవి సవరించుకుంటాయి. పెద్దలు చేసే దాదాపు అన్ని పనులు పిల్లలు కూడ చేయడం జరుగుతుంది. ప్రేమ, ఆప్యాయత, ఆదరణతో పాటు, సమతుల పౌష్టికాహారం లభించిన పిల్లలు మానసికంగా – శారీరకంగా బలంగా ఎదుగుతారు.

రకరకాల పిల్లలు

16 సంవత్సరాలు లోపు బాలురు, 18 సంవత్సరాలు నిండని బాలికలను మనదేశంలో పిల్లలుగా గుర్తిస్తారు. భారతదేశంలో దాదాపు 25 కోట్ల మంది పిల్లలు ఉంటారని అంచనా. రాష్ట్ర జనాభాలో పిల్లలు 25శాతం ఉన్నారని అంచనా.

బాహ్యంగా పరిశీలిస్తే పిల్లలు విభిన్న రీతులలో ఉండడమే కాక విభిన్న భాషలు మాట్లాడుతుంటారు. విభిన్న రకాల దుస్తులు ధరించి వేరువేరుగా కనిపిస్తారు. కానీ స్వాభావికంగా చూస్తే – పిల్లలందరిని ఒక్క చోట చేర్చితే వారు ఆట్లాడుకుంటారు. లేదా పోట్లాడుకంటారు. పుట్టుకరీత్యా పిల్లలందరూ ఒక్కటే. అయినా పిల్లల పెరుగుదల, ఆహార అలవాట్లు, ఆలోచించే విధానం, వస్త్రధారణ వేరువేరుగా ఉంటాయి. కుటుంబ పరిస్థితులు పిల్లలను విపరీతంగా ప్రభావితం చేస్తాయి. శారీరకంగా పిల్లల్లో ఏకత్వం ఉన్నా – ప్రవృత్తి రీత్యా భిన్నత్వం ఉంటుంది.

శిశువు ఎత్తు, బరువు

సహజంగా శిశువు సగటు బరువు మనదేశంలో 2.5 కేజీలు. ఇది ఒకొక్క దేశంలో ఒక్కొక్క రకంగా ఉంది. ఆస్ట్రేలియాలో 3.5 కేజీలుగా ఉంది. అయితే శిశువు బరువు కేవలం 500గ్రాములు మాత్రమే ఉన్న సందర్భాలు కూడ ఉన్నాయి. అలాగే 4.5 కేజీల ఎక్కువ బరువుతో జన్మించిన శిశువులు కూడ ఉన్నారు. ఇక శిశువు సగటు పొడం 53 సెంటీమీటర్లు. 22 సెంటీమీటర్ల తక్కువ పొడవుతోనూ – 65 సెంటీమీటర్ల ఎక్కువ పొడవుతోను పుట్టిన శిశువులు కూడ ఉన్నారు.

శిశువు పుట్టిన తరువాత సహజంగా మొదటి వారంలో 10శాతం బరువు తగ్గిపోవడం జరుగుతుంది. ఆ తరువాత 4 నెలల వరకు రోజూ దాదాపు 20 నుంచి 30 గ్రాముల బరువు పెరుగుదల నమోదు అవుతుంది. బిడ్డకు 5 నెలల వయసు వచ్చే నాటికి బరువు రెండింతలు అవుతుంది. అంటే 2.5 కేజీల బరువుతో పుట్టిన శిశువు బరువు 5 నెలల కాలానికి 5 కేజీలుగా పెరుగుతుంది. అలాగే సంవత్సరం వయసునాటికి మూడింతలు అవుతుంది.

అలాగే సంవత్సరంలోపు పిల్లల ఎత్తు సగటున 75 సెంటీమీటర్లు ఉంటుంది. ఇది అబ్బాయిల్లో, అమ్మాయిల్లో వేరువేరుగా ఉంటుంది. సహజంగా అమ్మాయి ఎత్తు తక్కువగా ఉంటుంది. సంవత్సరంలోపు అమ్మాయి తక్కువ ఎత్తు అంటే 69 సెంటీమీటర్లుగాను, ఎక్కువ ఎత్తు అంటే 79 సెంటీమీటర్లుగాను ఉంటుంది. అలాగే అబ్బాయిల్లో సంవత్సరానికి తక్కువ ఎత్తు 71 సెంటీమీటర్లుగాను, ఎక్కువ ఎత్తు 82 సెంటీమీటర్లుగాను ఉంటుంది. అయితే బరువు, ఎత్తు పెరగడం అనేవి ప్రధానంగా వంశపారంపర్యంగా ప్రభావితం అవుతాయి. అలాగే బిడ్డ తీసుకునే పోషకాహారం, బిడ్డ ఆరోగ్యం, కుటుంబం లేదా పరిసరాలు వంటివి బిడ్డ పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

అలాగే కొందరు శిశువులు తలపై వెంట్రుకలు లేకుండా పుడతారు. మరికొందరు 3 నుంచి 4 సెంటీమీటర్ల పొడవు వెంట్రుకలతో పుడతారు. కాల్షియం, పౌష్టికాహారం సమృద్ధిగా తీసుకోవడం వల్ల ఎముకలు, దంతాలు పటిష్టంగా ఉంటాయి.

పిల్లల పెరుగుదల నిర్వహణ

పిల్లలు ఆరోగ్యంగా వున్నారా? బాగా పెరుగుతున్నారా అనేది ఎలా తెలుస్తుంది? పెరుగుదలను ఖచ్చితంగా తెలుసుకొని తగిన చర్య తీసుకోవాలి. అంటే గ్రోత్ మానిటరింగ్ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించాల్సిన ఆవశ్యకత ఉంది. పోషకాహార ప్రభావం వలన పిల్లల పెరుగుదలలో జరిగే మార్పులను గుర్తించడానికి అంగన్‌వాడి కేంద్రాలలో "గ్రోత్‌మానిటరింగ్" నిర్వహిస్తారు.

★ 3 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకు, ప్రతినెల పెరుగుదల పరీక్ష నిర్వహించాలి.

★ పోషకాహార లోపంతో వున్న పిల్లలకు ప్రతినెల పెరుగుదల పరీక్ష నిర్వహించాలి.

★ వరుసగా 3 నెలలు బరువు పెరగని వారికి ప్రతినెల పెరుగుదల పరీక్ష నిర్వహించాలి.

★ 3 నుండి 5 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకు మూడు నెలలకొకసారి పెరుగుదల పరీక్ష నిర్వహించాలి.

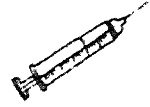
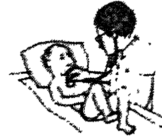
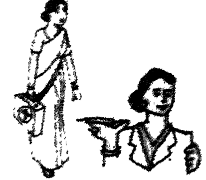
గ్రోత్ మానిటరింగ్ నిర్వహించే విధానం

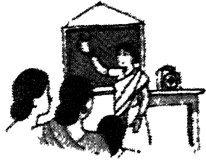
★ బిడ్డ ఖచ్చితమైన వయస్సు కనుగొనుట
★ బిడ్డ ఖచ్చితమైన బరువు తూచడం
★ గ్రోత్ చార్టుపై బరువును గుర్తించడం
★ పెరుగుదల రేఖ గీసి బిడ్డ పెరుగుదల సరిగా వుందో లేదో చూడటం.
★ పెరుగుదల తీరును తల్లికి చూపి, లోపాలకు కారణాలను కనుగొని సమస్య పరిష్కరించుకోవాలి.

పెరుగుదల లోపాన్ని కనుక్కోవటం ఎలా

క్రమం తప్పకుండా పెరుగుదలను గమనించినట్లయితే శరీరంలో జరిగే తేడాలను ఆరంభంలోనే గుర్తించవచ్చు. తగిన చర్యలను వెంటనే తీసుకొన్నట్లయితే ఈ పోషకాహార లోపాలను అరికట్టవచ్చు. దీంతో బిడ్డ ఆరోగ్యంగా పెరగడానికి సహాయపడవచ్చు. అదే విధంగా తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్య విషయంలో కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవచ్చు. పెరుగుదలలోని మార్పులను వెంటనే గమనించడానికి కొన్ని సూచికలు

★ వయస్సుకు తగ్గ బరువు.
★ ఎత్తుకు తగ్గ బరువు.
★ క్రమంగా పెరిగే బరువు.



పిల్లలు పెరగాల్సిన బరువు

6 నెలలలోపు ప్రతినెల
– 600 – 800 గ్రాములు బరువు పెరగాలి
7 – 12 నెలలలోపు ప్రతినెల
–300 – 400 గ్రాములు బరువు పెరగాలి
1 సం. నుండి 3 సంవత్సరాల లోపు ప్రతినెల
–150 – 200 గ్రాములు బరువు పెరగాలి.

గ్రోత్ చార్ట్ ద్వారా
బిడ్డ ఆరోగ్య విషయం తెలిసేదెలా?

పెరుగుదల పర్యవేక్షణ అంటే కేవలం బిడ్డ బరువును క్రమం తప్పకుండా ప్రతినెలా చూడటమే కాక, బిడ్డ పెరుగుదల రేఖను గుర్తించడం అవసరం. ఈ పెరుగుదల రేఖ ద్వారా బిడ్డ పెరుగుదలను కనుక్కోవచ్చు. వయస్సుకు తగ్గ బరువు పెరుగుతున్నట్లయితే రేఖపైకి వెళ్తుంది. అంటే, బిడ్డ ఆహార విషయంలో తగిన జాగ్రత్త వహిస్తుందని అర్థం.

పెరుగుదల రేఖపైకి పోకుండా అలాగే వుంటే బరువు పెరగలేదని, రేఖ క్రిందకు దిగితే బరువు తగ్గిందని తెలుస్తుంది. ఈ పరిస్థితిలో బిడ్డ ఆహార విషయంలో తీసుకోవల్సిన చర్యల గురించి వెంటనే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. పెరుగుదలను బట్టి పిల్లలను గ్రేడులుగా విభజించవచ్చు.

బిడ్డ కూర్చోవడం, నడవడం

బిడ్డ ఏ వయసులో కూర్చుంటాడు, ఏ వయసులో నడుస్తాడు అని ఖచ్చితంగా తేల్చి చెప్పడం సాధ్యంకాదు. సహజంగా శిశువు 4 నెలల వయసు నుంచి 5 నెలలలోపు బోర్లపడడం ప్రారంభమవుతుంది. అలాగే 6 నుంచి 7 నెలల మధ్య వయసుకాలంలో కూర్చోవడం జరుగుతుంది. దాదాపు సంవత్సరకాలానికి నడవడం ప్రారంభమవుతుంది. అయితే ఈ పరిణామం కొందరు పిల్లల్లో ముందుగా ప్రారంభం కావచ్చు. మరికొందరిలో ఆలస్యం కావచ్చు. పౌష్టికాహారం, జీవకణాలశక్తి తదితర అంశాలు వీటిని ప్రభావింతం చేస్తాయి. సంవత్సరం నుంచి ఒక్కొక్కపదం మాట్లాడే పిల్లలు – స్పష్టంగా పూర్తి వాక్యం మాట్లాడడానికి రెండేళ్లు కూడ పట్టవచ్చు. వస్తువులను గుర్తించడం, మాటలను అర్థం చేసుకోవడం అనేవి అందరు పిల్లల్లో ఒకే రకంగా ఉండవు.

మూడు నెలల శిశువులు అసంకల్పితంగా నవ్వడం, ఏడ్వడం చేస్తుంటారు. ఈ వయసు బిడ్డ చేతి వేళ్లు ముడుచుకొని ఉంటాయి. వేళ్ల మధ్య ఏదైనా వస్తువు పెడితే దాని గట్టిగా పట్టుకోవడానికి లేదా నలపడానికి ప్రయత్నిస్తారు. 4 నుంచి 5 నెలల వయసు పిల్లలు మనిషిని గుర్తించి నవ్వడం, పక్కకు చూడడం, పరిసరాలను గమనించడం జరుగుతుంది. అంతేకాక చేతివేళ్లు సాధారణ స్థితికి చేరుకుంటాయి. 6 నుంచి 8 నెలల వయసు వచ్చేసరికి పిల్లలు తమచేతిలోని వస్తువును ఒక చేతి నుంచి మరొక చేతిలోకి మార్చుకోవడం కూడ గుర్తించవచ్చు. వేగంగా దోగాడడం, నిలబడడానికి ప్రయత్నించడం, తప్పటడుగులు వేయడం, లేచి నిలబడలేకపడిపోవడం వంటివి 8 నుంచి 12 నెలల మధ్య కాలంలో జరుగుతాయి.

6,7 నెలల పిల్లలు పాల సీసా స్వయంగా పట్టుకొని పాలు తాగుతారు. సంవత్సరం వయసు వచ్చేనాటికి బిడ్డ ఎవరి సహాయం లేకండా కప్పులో పాలు త్రాగడం జరుగుతుంది. ఈ వయసులో బిడ్డ పాత్రలోని ఆహారాన్ని స్వయంగా తినడం జరుగుతుంది. ఇలాంటిసందర్భంలో తీసుకున్న ఆహారం నోటికి చేర్చేలోపు కిందపడవేసుకోవడం కూడ జరుగుతుంది. బిడ్డకు $2^{1/2}$ సంవత్సరాల వయసు వచ్చేనాటికి ఆహారం సక్రమంగా తినడం, నీరు స్వయంగా తాగడం జరుగుతాయి. అలాగే దుస్తులు ధరించడం అలవాటు అవుతుంది. క్రమపద్ధతిలో కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడం అలవాటు పడడానికి బిడ్డకు రెండు నుండి మూడేళ్లు పడుతుంది. తల్లిదండ్రులు, కుటుంబసభ్యుల ప్రోత్సాహం, సహకారం బిడ్డ ఎదుగుదలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

బిడ్డ పెరుగుదల తీరు

ఒక్కొక్క బిడ్డ అభివృద్ధి తీరు ఒక్కొక్క రకంగా ఉంటుంది. కొందరు శిశువుల అభివృద్ధి మందకొడిగా సాగుతుంటుంది. తల్లిదండ్రులు అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండడం, బిడ్డ పట్ల సరైన శ్రద్ధ చూపకపోవడం వంటి అనేక కారణాలు శిశువు అభివృద్ధిని, పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తాయి.

రెండు, మూడు నెలల వయసు నుంచే శిశువులో పరిశీలనా శక్తి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ వయసు శిశువులకు బాహ్య ప్రపంచంతో సంబంధాలు ఉండవు. ఇంట్లో తన చుట్టూ తిరిగే మనుషుల మాటలు, చెప్పే విషయాలు వీరు ఆలకిస్తూ ఉంటారు! అవి ఆనందాన్ని, సంతోషాన్ని కలిగించేవిగా ఉంటే – అంతా సవ్యంగా ఉందని శిశువు మనసు ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. శిశువుకు 3 నెలలు వయసు దాటేటప్పటికి తల తిప్పి చూడటం, మనుషులను గుర్తుపట్టడం, ఒంటరిగా వదిలేస్తే ఏడ్వడం వంటివి చేయడం ప్రారంభమవుతుంది. అంటే శిశువుకు తన శరీరం మీద పట్టు లభిస్తోందని అర్థం. ఒకసారి ఈ పరిస్థితి ఏర్పడిన తరువాత చేతులు, మెడ, కాళ్లు అవసరానికి తగ్గట్లుగా కదపడం జరుగుతుంది.

పుట్టన తరువాత పాలు తాగడం మాత్రమే ఎరిగిన శిశువులో, 3,4 నెలల వయసు నాటికి మెడ నిలబెట్టడం వంటి అనేక అభివృద్ధికర మార్పులు చోటు చేసుకుంటాయి. 2,3 నెలలలో దగ్గరగా ఉండే మనుషుల ముఖాలను మాత్రమే శిశువు చూడగలదు. అలాగే ఈ వయసులో సహజంగా నవ్వే శిశువు తరువాత మనుషులను గుర్తించి నవ్వడం జరుగుతుంది. మొదటి నెలలో శిశువుకు వినికిడి శక్తి కూడ తక్కువగా ఉంటుంది. శిశువుకు 3,4 నెలల వయసు వచ్చేనాటికి శబ్దాలకు అనుగుణంగా కదలక కూడ ప్రారంభం అవుతుంది. కొందరు శిశువులు 3,4 నెలల వయసు నుంచే చేతివేళ్లను నోటిలో పెట్టుకొని చీకడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ పరిస్థి సంవత్సర కాలం కొనసాగుతుంది. ఈ దశలోనే బిడ్డ చిన్న చిన్న వస్తువులను పట్టుకోవడం కూడ జరుగుతుంది. బిడ్డకు కాళ్లపైన, చేతులపైన పూర్తిపట్టు లభించిన తరువాత దోగాడడం, కూర్చోవడం జరుగుతుంది. 9 నెలలు వయసు వచ్చేనాటికి బిడ్డ చక్కగా కూర్చోవడం ప్రారంభమవుతుంది. బిడ్డ ఎక్కువ బరువు ఉంటే కూర్చోవడానికి సంవత్సర కాలం కూడ పట్టవచ్చు. బిడ్డ కూర్చోవడానికి, నిలబడడానికి వీలుగా తల్లిదండ్రులు సహకరిస్తూ ఉండాలి. నిలబడడం, నడవడం అనేవి శిశువు ఆరోగ్యాన్ని బట్టి ఆధారపడి ఉంటాయి. సహజంగా 12 నుంచి 15 నెలల మధ్య వయసులో బిడ్డ తప్పటడుగుదు వేయడం జరుగుతుంది.

పిల్లల పెరుగుదల

(మొదటి నెల నుంచి మొదటి సంవత్సరం వరకు)

పిల్లల పెరుగుదల - కుటుంబ ప్రభావం

పెద్దల సహాయం లేకుండా పిల్లలు ఆరోగ్యంగా పెరగడం - ఏదైనా నేర్చుకోవడం కష్టం. అందువల్ల పిల్లలు నేర్వడంలో పెద్దలు సహకరించాలి. శిశువుకు సంబంధించిన కుటుంబ సభ్యుల ప్రభావం శిశువు అభివృద్ధిపైన ఎక్కువగా ఉంటుంది. బిడ్డ విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించడంలో తల్లిదండ్రుల పాత్ర ప్రముఖమైనది. ఏదైనా నేర్చుకోవడంలోనే కాదు, ఆవేశాలను అదుపు చేయడంలో కూడ తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు సహకరిస్తుండాలి. పిల్లలు సహజంగా కోపానికి, భయానికి, అసంతృప్తికి, అసహనానికి గురి అవుతుంటారు. వాటి నుండి పిల్లలను త్వరగా బయటపడేలా తల్లిదండ్రులు చర్యలు తీసుకోవాలి. అలాగే ఆత్మాభిమానాన్ని, క్రమశిక్షణను, సహాయ వైఖరిని పిల్లలకు అలవడేలా కృషి చేయాలి.

పిల్లల పెంపకం ఆషామాషీ కాదు

జీవిత ప్రారంభదశలోనే క్రమశిక్షణకు, ఆత్మవిశ్వాసానికి, సహనానికి బీజాలుపడతాయి. పిల్లలకు తల్లిదండ్రులకు మధ్య సంబంధాలు, పిల్లల చుట్టూ ఉండే మనుషుల ప్రవర్తన పిల్లలను ప్రభావితం చేస్తాయి. పొగడడం, ప్రోత్సహించడం వంటివి పిల్లలలో అభివృద్ధికి, తెలివితేటలు పెరగడానికి దోహదం చేస్తాయి. అలాగే వారితో మాట్లాడుతుండడం వల్ల పిల్లలలో భాషా నేర్చుకుంటారు. సలహాలు, సూచనలు చేయడం వల్ల పిల్లలు క్రమశిక్షణగా పెరగడమే కాక చేయతగినవి ఏవి ? చేయకూడని పనులు ఏవి అన్న విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పిల్లలను కఠోర క్రమశిక్షణతో పెంచితే వారు స్వేచ్ఛను, స్వాతంత్ర్యాన్ని కోల్పోతారు. అలా అని పిల్లలను గాలికి వదిలేస్తే అరాచక శక్తులుగా మారతారు. అందుకే పిల్లల పెంపకం కత్తిమీద సాములాంటిది. కుటుంబంలో మంచి వాతావరణం ఉంటే బిడ్డ ప్రవర్తన ఆదర్శంగా ఉంటుంది. అనుకరణ ద్వారా, చూసి నేర్చుకొనే గుణం పిల్లల్లో ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల కుటుంబ సభ్యుల మధ్య ప్రేమ, ఆదరణ, ఆప్యాయత, మమకారం వంటి గుణాలు వెల్లివిరిస్తే అవే గుణాలు పిల్లలకు అలవడతాయి.

శిశువు పట్ల అవగాహన

ఏ ఏ వయసులో పిల్లల ప్రవర్తన ఎలా ఉంటుంది అనే విషయాలు తెలుసుకుంటే - ఆ సమయంలో పెద్దలు ఏమి చేయాలో తెలుస్తుంది. అభివృద్ధి క్రమంలో తరువాత దశలో పిల్లలు ఎలా ఉంటారు అన్న అంశాల పట్ల పెద్దలకు అవగాహన ఉండాలి. అప్పుడు పెద్దలు పిల్లల అభివృద్ధికి తోడ్పడగలరు. పిల్లలను బాగా అర్థం చేసుకుంటే పెద్దలు సంతోషంగానూ ఉండగలరు.

పురిటి శిశువు దగ్గరగా ఉన్న వాటిని చూడగలడు. వినగలడు. రుచి తెలుస్తుంది. ఎక్కువగా నిద్రపోతాడు. పాలు తాగగలడు. మనుషులు చేసే శబ్దాలను గ్రహించగలడు. అయితే ఇలాంటి సందర్భాలలో తల్లిదండ్రుల ఏమి చేయాలి ? చూపు విస్తృతం అయేందుకు కృషి చేయాలి. రంగు రంగుల బొమ్మలను బిడ్డకు చూపించాలి. బొమ్మలు కదిలేవి అయితే మంచిది. బిడ్డతో మాట్లాడుతుండాలి. నవ్వుతుండాలి. అలా చేయడం వల్ల బిడ్డలో ప్రేమ పెరుగుతుంది. గుర్తించే శక్తి సముపార్జితం అవుతుంది.

మొదటి నెలల శిశువులో మనం ఎలాంటి లక్షణాలను గుర్తించగలం ! ఈ వయసులో బిడ్డ తల్లిని గుర్తించగలదు. నోరు మూయడం, తెరవడం వంటివి చేయగలడు. మాట్లాడే శబ్దానికి అనుగుణంగా తల తిప్పగలడు.

రెండు నెలల శిశువు తల్లి మాటల శబ్దానికి నవ్వడం జరుగుతుంది. మనుషుల కదలికలకు అనుగుణంగా కండ్లు తిప్పడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ వయసులో శిశువు తలను సరైన స్థితిలో ఉంచాలి. మాట్లాడడం, నవ్వడం, సుస్మితంగా కదుపడం వంటివి పెద్దలు చేస్తుండాలి. ప్రమాదం లేని బొమ్మలను దగ్గర ఉంచాలి. అవి అందమైన, ఆకర్షణీయమైన రంగుల్లో ఉండాలి.

నాలుగో నెల శిశువు మెడను కొంచం కొంచం నిలబెట్టడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. తన చుట్టూ ఏమి జరుగుతున్నదో గ్రహిస్తాడు. తల్లిపాలకు, బాటిల్ పాలకు తేడా కనుగొంటాడు. తల్లిని చూసినపుడు ఆనందంతో కేరింతలు కొడతాడు.

DEVELOPMENT CARD

Make sure your child sees, hears and listens.

POINTS TO PARTS OF DOLL (3PARTS)
WALKS UPSTAIRS WITH HELP
WALKS BACKWORDS
SAYS TWO WORDS
WALK ALONE
THROWS BALL
WALKS WITH HELP
PATS A CAKE
FINE PREHENSION PELLET
STANDING UP BY FURNITURE
RAISES SELF TO SITTING POSITION
TRANSFERS OBJECTS HAND TO HAND
TURNS HEAD TO SOUND OF BELL/ RATTLE
ROLLS FROM BACK TO STOMACH
HOLDS HEAD STEADY
EYES FOLLOW PEN/ PENCIL
SOCIAL SMILE

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 -24 months

Note : To use this chart, keep a pencil vertically on the age of the child. All milestones falling to the left of the pencil shoudl have been achieved by the child.

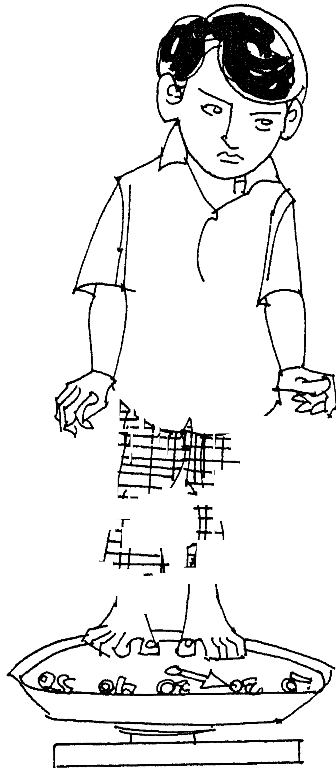
Based on BSID Baroda norms & Trivandrum Developmental Screening Chart (TDSC)

చేతివేళ్లు పూర్తిగా తెరుచుకోవడం జరుగుతుంది. ఈ వయసులో పిల్లల చేతికి ప్రమాదరహితమైన ఆటబొమ్మలను ఇవ్వడం మంచిది. మన చేతివేళ్లు పట్టుకొనేలా బిడ్డను ప్రోత్సహించాలి. మాట్లాడడం, నవ్వడం ఎక్కువ చేయాలి.

ఆరో నెల బిడ్డ అద్దంలో తన ప్రతిరూపాన్ని గుర్తించగలడు. మనుషులను బాగా గుర్తుపట్టి నవ్వడం జరుగుతుంది. అలాగే మాట్లాడుతున్నట్లు శబ్దం చేయడం ప్రారంభమవుతుంది. అందుబాటులో ఉన్న వస్తువులను పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. కొత్త వ్యక్తులను చూసి మొదట భయపడినా – తరచూ చూస్తే వారిని గుర్తించడం జరుగుతుంది. పెద్దల చేతివేళ్లు పట్టుకుని లేవడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. బోర్లాపడడం, మోకాళ్ల సాయంతో దోగాడడం జరుగుతుంది. సీసా పాలను స్వయంగా తాగగలడు. కూర్చోడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. ఈ వయసు పిల్లలను ఆడించడానికి, మాట్లాడించడానికి, అనేక వస్తువులను చూపించడానికి పెద్దలు ప్రయత్నించాలి. ఈ వయసు బ్డిను ఒంటరిగా ఉంచితే పెద్దగా ఏడ్వడం జరుగుతుంది.

ఎనిమిదో నెల బిడ్డ తల్లిపాలను తగ్గించి అనుబంధ ఆహారాన్ని తీసుకోవడం ప్రారంభిస్తాడు. పిలవగానే పలకడం, సంకేతాలకు అనుగుణంగా స్పందించడం జరుగుతుంది. అస్పష్టంగా కొన్ని పదాలను పలకడానికి ప్రయత్నం జరుగుతుంది. పదాలను అనుకరించడం ప్రారంభమవుతుంది. ఈ దశలో శిశువు చిన్న చిన్న వస్తువులను చేత్తో పట్టుకోవడం తీసుకోవడం చేస్తాడు. బాగా కూర్చోవడమే కాదు, గోడలు, కుర్చీలు పట్టుకొని నిలబడడానికి ప్రయత్నం చేస్తాడు ఈ వయసు పిల్లలకు మంచి బొమ్మలు, ఆటవస్తువులు సమకూర్చాలి. పెద్దలు తమ చేతివేళ్లను బిడ్డకు అందించి నిలబడే వైపుగా ప్రోత్సాహించాలి.

సంవత్సరం వయసు పిల్లలు దూరంగా ఉన్న ఆటవస్తువులను, బొమ్మలను తీసుకురావడానికి ప్రయత్నిస్తారు. అలాగే బంతి చేతికి ఇస్తే దాన్ని దొర్లించడం, దాన్ని విసిరివేయడం వంటివి చేస్తారు. ''నీ బొమ్మలు ఎక్కడ ఉన్నాయి ?'' లాంటి పెద్దల మాటలను అర్థం చేసుకొని జవాబు చెప్పడానిక, లేదా ఆ దిశను చూపించడానికి పిల్లలు ప్రయత్నిస్తారు. ఆరోనెల నుంచి ప్రారంభమైన పనులనే సంవత్సరం వయసు వచ్చేనాటికి బిడ్డ బాగా చేయడం జరుగుతుంది.





వయస్సు (సం.లు)	బాలురు ఎత్తు (సె.మీ)	బాలురు బరువు (కిలోలు)	బాలికలు ఎత్తు (సె.మీ)	బాలికలు బరువు (కిలోలు)	వయస్సు (సం.లు)	బాలురు ఎత్తు (సె.మీ.)	బాలురు బరువు (కిలోలు)	బాలికలు ఎత్తు (సె.మీ)	బాలికలు బరువు (కిలోలు)
1.0	76.1	10.2	74.3	9.5	10.0	137.5	31.4	138.3	32.5
1.5	82.4	11.5	80.9	10.8	10.5	140.3	33.3	141.5	34.7
2.0	85.6	12.3	84.5	11.8	11.0	143.3	35.3	144.8	37.0
2.5	90.4	13.5	89.5	13.0	11.5	146.4	35.3	148.2	39.2
3.0	99.1	15.7	93.9	14.1	12.0	149.7	37.5	151.5	41.5
3.5	99.1	15.7	97.9	15.1	12.5	153.0	39.8	154.6	43.8
4.0	102.9	16.7	101.6	16.0	13.0	156.5	42.3	157.1	46.1
4.5	106.6	17.7	105.1	16.8	13.5	159.9	45.0	159.0	48.3
5.0	109.9	18.7	108.4	17.7	14.0	163.1	47.8	160.4	50.3
5.5	113.1	19.7	111.6	18.6	14.5	166.2	53.8	161.2	52.1
6.0	116.1	20.7	114.6	19.5	15.0	169.0	56.7	161.8	53.7
6.5	119.0	21.7	117.6	20.6	15.5	171.5	59.5	162.1	55.0
7.0	121.7	22.9	120.6	21.8	16.0	173.5	62.1	162.4	55.9
7.5	124.4	24.0	123.5	23.3	16.5	175.2	64.4	162.7	56.4
8.0	127.0	25.3	126.4	24.8	17.0	176.2	66.3	163.1	56.7
8.5	129.6	26.7	129.3	26.6	17.5	176.7	67.8	163.4	56.7
9.0	132.2	28.1	132.2	28.5	18.0	176.8	68.9	163.7	56.6
9.5	134.8	29.7	135.2	30.5					

ప్రామాణికం : నేషనల్ సెంటర్ ఫర్ హెల్త్ స్టాటిస్టిక్స్
(ఎన్. సి. హెచ్. ఎస్), (యు.ఎస్.ఎ.)

అమ్మపాలు అమృతం

తల్లిపాలకీ, ఇతర పోత పాలకు ఎంతో తేడా ఉంది. తల్లి పాలలో సుగర్ ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు ... ఇలా వివిధ పోషకాలనందించడమే కాకుండా ఇవి అనేక రకాల వ్యాధుల నుంచి చిన్నారులకు రక్షణ కల్పిస్తాయి. వివిధ రకాల ఎలర్జీలు, వాంతులు, డయేరియా, ఇయర్ ఇన్ఫెక్షన్లు, న్యుమోనియా, బ్రోంకియోలైటిస్, మెనింజైటిస్.... ఇలాంటి సమస్యలన్నీ తల్లిపాలు తాగే పిల్లల్లో తక్కువగా కనిపిస్తాయి. వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పించడమే కాదు, తల్లిపాల వల్ల ఇంకాచాలా ప్రయోజనాలున్నాయి.

తల్లులకీ మంచిదే !

❑ తల్లిపాలవల్ల లబ్ధి పొందేది పిల్లలు మాత్రమే కాదు. తల్లులకీ దీని ద్వారా ఆరోగ్యపరంగా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

❑ పిల్లలకు స్తన్యమివ్వడం వల్ల ఎక్కువ క్యాలరీలు ఖర్చయి, శరీరం త్వరితంగా గర్భధారణకు ముందుండే ఆకృతిని సంతరించుకుంటుంది.

❑ బ్రెస్ట్, ఓవేరియన్ క్యాన్సర్లకు లోనయ్యే అవకాశాలు తగ్గుతాయి.

❑ ఎముకల దృఢత్వం పెంపొంది, వయసు మళ్లిన తరువాత అవి ఫ్రాక్చరయ్యే రిస్కు తగ్గుతుంది.

❑ ప్రసవానంతరం - రుతుక్రమం తిరిగి వెంటనే ప్రారంభమవకుండా జాప్యం జరుగుతుంది. ఫలితంగా మళ్లీ వెంటనే గర్భం ధరించే ప్రమాదం ఉండదు.

❑ అలాగే ప్రసవం తరవాత సాగిపోయినట్లుండే గర్భాశయం సాధ్యమైనంత తొందరగా పూర్వపు పరిమాణానికి చేరుకుంటుంది.

స్తన్యమివ్వడం వల్ల పిల్లలకే కాక తల్లులకూ ఎంత మంచిది! నిజానికి తల్లిపాలు ఎంత ఎక్కువ కాలమిస్తే అంత మంచిది. కనీసం ఒక సంవత్సరం లేదా అంతకన్నా ఎక్కువ రోజులు తల్లులు తమ పిల్లలకు స్తన్యమివాలని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూచిస్తోంది.

ముందు ప్రసవం అయిన వెంటనే బిడ్డని గుండెలకు హత్తుకోవాలి. ఎందుకంటే పుట్టిన వెంటనే పిల్లలు చాలా ఎలర్ట్‌గా ఉంటారు. అంతేకాదు. ఆ సమయంలో వారికి చాలా ఆకలిగా

✱ తల్లి పాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.

✱ తల్లిపాలను ప్రత్యేకంగా తయారు చేయాల్సిన అవసరం లేదు. అంటే కాచడం, చల్లార్చడం, పంచదార కలపడం.... ఇలాంటి పనిలేదు.

✱ వీటికోసం ప్రత్యేకంగా డబ్బు ఖర్చు చేయాల్సిన అవసరమూ లేదు.

✱ పర్యావరణానికి సైతం ఎంతో మంచివి. ఎందుకంటే సీసాలు, కవర్లు లాంటి వాటితో అవసరం ఉండకపోవడం వల్ల వాటి ద్వారా కాలుష్యానికి లోనయ్యే అవకాశం ఉండదు.

✱ అన్నిటికన్నా ముఖ్యమైన ప్రయోజనం ఏమిటంటే – స్తన్యం ఇవ్వడం వల్ల తల్లికీ చిన్నారికీ మధ్య శారీరకంగా మరింత సాన్నిహిత్యం ఏర్పడి వారి అనుబంధం బలపడుతుంది.

కూడా ఉంటుంది. ప్రసవం అయిన అరగంట నుంచి గంటలోపు – పిల్లలకు పాలివ్వచ్చు. పుట్టిన వెంటనే ఇలా స్తన్యమివ్వడం ఎంతో అవసరం. తల్లిపాలకీ వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పించే శక్తి ఉండడమే ఇందుకు కారణం. అంతేకాదు తల్లిపాలలో ఉండే పోషకాలు బ్లడ్ సుగర్ స్థాయి పడిపోకుండా సైతం కాపాడతాయి.

అమ్మ పాలపై అపోహలు వద్దు

మొదటి రెండు లేదా మూడు రోజుల్లో వచ్చే పాలు తెల్లగా కాకుండా పసుపు రంగులో ఉంటాయి. వీటినే కొలోస్ట్రం అంటారు. అయితే వీటి రంగుని చూసి చాలామంది ఇవి మంచివి కాదేమోనని అపోహ పడుతుంటారు. పిల్లలకు పట్టకూడదేమో అనుకుంటారు. నిజానికి ఇవే చాలా మంచివి. పిల్లలకు తప్పనిసరిగా ఇచ్చి తీరాలి. వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్ల నుంచి రక్షణ కల్పించే యాంటీఇన్ఫెక్టివ్ ఏజెంట్లు ఆ పాలలో ఉంటాయి. వీటిలో శిశువు పెరుగుదలకు తోడ్పడే పలుపోషకాలు, ఎంజైములు, హార్మోన్లు తగిన మోతాదులో లభిస్తాయి. పచ్చగా ఉన్నాయి కదా అని వాటిని పిల్లలకు పట్టకపోవడం అనర్థం.

తల్లి పాలు ఎన్నిసార్లు ఇవ్వాలి ?

పోతపాలు పట్టే పిల్లలకన్నా తల్లిపాలు తాగే పిల్లలకి ఎక్కువసార్లు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. రోజుకు ఎనిమిది నుంచి పన్నెండు సార్ల వరకు పాలివ్వాల్సి న అవసరముంది. మామూలు వాటికన్నా తల్లిపాలకు త్వరితంగా జీర్ణమయ్యే లక్షణం ఉన్నందువల్ల చిన్నారుల కడుపు తొందరగా ఖాళీ అయిపోయి ఆకలితో ఏడుస్తుండడమే ఇందుకు కారణం.

అప్పుడే పుట్టిన శిశువుకి సాధారణంగా ప్రతి రెండు గంటలకొకసారి పాలివ్వాల్సి ఉంటుంది. రాత్రి పగలు అనే బేధం ఉండదు. అయితే మొదటి నెల పూర్తయ్యే సరికి పిల్లలు రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు నిద్రపోవడం ప్రారంభిస్తారు. ఈ సమయంలో వారికి ఎప్పుడు ఆకలైతే అప్పుడే పాలివ్వాలి. ఈ దశలో సమయానుసారం కన్నా పిల్లల అవసరానికే ఎక్కువ ప్రాముఖ్యమివ్వాలి. అంటే వాళ్లకి ఆకలైనప్పుడు మాత్రమే అన్నమాట!

విపరీతమైన ఆకలితో శిశువు ఏడ్చి గగ్గోలు పెట్టేవరకు పాలు పట్టకపోవడం మంచిదికాదు. అలాగే అప్పుడే పుట్టిన కొంత మంది పిల్లలు ఎక్కువసేపు పడుకునే ఉంటారు. లేవడానికి ఇష్టపడరు. ఇలాంటప్పుడు పాలిచ్చేటప్పుడు వాళ్లని అలాగే పడుకోనివ్వకూడదు. ఇదేవిధంగా తొలి రెండు మూడు వారాల్లో పాలకోసం ఏడవకపోయినా టైం చూసి మూడునాలుగు గంటలకొకసారైనా పాలు పడుతుండాలి.

తల్లి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

పిల్లలకు పాలిచ్చే సమయంలో - తల్లి తీసుకునే మందులు లేదా ఆహారానికి సంబంధించి ప్రత్యేకంగా పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలేవైనా ఉన్నాయా ? చాలా ఉన్నాయి. ముఖ్యంగా కొన్ని మందులు విషయంలో చాలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. మందులనేకం బ్రెస్ట్ ఫీడింగ్‌కి ఎలాంటి హానీ తలపెట్టకపోయినా కొన్ని కొన్ని మందులు మాత్రం బిడ్డ ఆరోగ్యానికి మంచివి కావు. అందుకే ఎలాంటి మందులనైనా సరే డాక్టరు సలహా మేరకే వాడాలి.

అలాగే పిల్లలకు స్తన్యమిస్తున్న విషయాన్ని గైనకాలజిస్టుతో పాటు పిల్లల డాక్టరుకీ తెలియజేయాలి. ఇదే విధంగా తప్పనిసరిగా ఏవైనా మందులు వేసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు పిల్లలకు పాలు పట్టిన తరువాత మాత్రమే వాటిని తీసుకోవడం మంచిది. కొన్ని గర్భనిరోధక మాత్రలు సైతం పాల ఉత్పత్తిపైన ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. అయితే ఈ ప్రభావం అందరిలోను, అన్ని మాత్రలవల్లా ఒకే విధంగా ఉండదు. ఏదేమైనప్పటికీ ఇలాంటి వాటిని వాడేముందు డాక్టరు సలహా తప్పనిసరి!

ఆహార విషయంలో తల్లి జాగ్రత్తలు

తల్లి ఆహారానికి సంబంధించి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తల్లో కాఫీ, టీ, కూల్‌డ్రింక్స్ మొదలైనవాటికి దూరంగా ఉండటం ముఖ్యమైంది. కెఫిన్ ఉండే పదార్థాల వాడకాన్ని సాధ్యమైనంత తగ్గించాలి. ప్రత్యేకించి పిల్లలకు పాలు పట్టేముందు కాఫీ, టీలు తాగడం అంత మంచిదికాదు. కెఫిన్ ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల నిద్రలేమి, చిరాగ్గా ఉండటం, నరాల బలహీనత వంటి సమస్యలు పిల్లల్లో సైతం ఉత్పన్నమయ్యే అవకాశం ఉంది.

అలాగే తల్లి తీసుకునే కొన్ని పాల సంబంధిత ఉత్పత్తులు కూడా పిల్లలపైన ప్రభావం చోపించే అవకాశం ఉంది. ప్రత్యేకించి ఆవు పాలతో తయారైన పదార్థాలు తీసుకున్నపుడు పిల్లల్లో ఎలర్జీ లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. పాలు తాగిన తరవాత కొన్ని నిమిషాల నుంచి కొన్ని గంటల్లోపు చర్మంపైన ర్యాష్ మాదిరిగా ఏర్పడవచ్చు. గాభరా పడుతున్నట్లుండటం. డయేరియా, అపాన వాయువులు.... మొదలైనవన్నీ దీని లక్షణాలే. పిల్లల్లో వీటిని గమనించినప్పుడు కనీసం రెండు వారాలపాటు డైరీ ఉత్పత్తులను తీసుకోకపోవడం మంచిది.

తల్లి అనారోగ్యంతో ఉంటే ...? !

ఆహారం గురించి, మందుల గురించి సరే. ఒకవేళ తల్లే ఏదైనా అనారోగ్య సమస్యతో బాధపడుతుంటే శిశువుకు పాలు ఇవ్వవచ్చు. అలాంటి సందర్భాల్లోనూ పిల్లలకు పాలివ్వడం మంచిదేనా లేక ఆపేయాల్సి ఉంటుందా ? నిజానికి చాలామంది తల్లులు ఈ విషయంలో ఆందోళనకు లోనవుతుంటారు. చివరికి జలుబు చేసినా సరే - పిల్లలకు పాలివ్వడం మంచిది కాదనుకుంటారు. అయితే ఇది అపోహ మాత్రమే. జలుబు, ఫ్లూ, వివిధ రకాల ఇన్ఫెక్షన్లు మొదలైనవాటితో బాధపడుతున్నప్పుడు సైతం పిల్లలకు పాలివ్వడానికి ఎలాంటి అభ్యంతరం ఉండదు. ఆ మాటకొస్తే కొన్ని శస్త్ర చికిత్సలు అయినసందర్భాల్లో కూడా స్తన్యమివ్వడాన్ని కొనసాగించవచ్చు. ఇలా చేయడం పిల్లలకే కాక తల్లికీ మంచిది.

పాలు ఇవ్వడం ఎప్పుడు ఆపాలి ?

స్తనాలకు సంబంధించి ఏదైనా కురుపులతో బాధపడుతున్నప్పుడు గాల్‌బ్లాడర్ సర్జరీ చేయించుకున్నప్పుడు, ఇతర ఇన్ఫెక్షన్లకు లోనైప్పుడు సైతం కొద్ది రోజులు అంటే సదరు సమస్య తగ్గుముఖం పట్టేవరకు పాలు ఇవ్వడాన్ని ఆపితే సరిపోతుంది. పూర్తిగా మానేయాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే ట్యూబర్ క్యులోసిస్ (టి.బి.) హెచ్ఐవి. వైరస్‌లు సోకినప్పుడు మాత్రం పాల ద్వారా అవి పిల్లలకూ సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి స్తన్యమివ్వడం మంచిది కాదు. అలాగే హెపటైటిస్ 'బి' సోకిన తల్లులు - పిల్లలకు దీనికి సంబంధించిన నిరోధక వ్యాక్సిన్‌ని ఇప్పించినట్లయితే పాలివ్వడానికి ఎలాంటి అభ్యంతరం ఉండదు. ఇదే విధంగా మిగిలిన ఇన్ఫెక్షన్ల విషయంలో సైతం వైద్యునితో చర్చించి నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది.

తల్లి పాలలో పోషకాలు

ప్రతి 100 మి.లీ. లకు, ఫ్యాట్ - 3.4 గ్రా. ; ప్రొటీన్ - 1.1 గ్రా. ; కార్బోహైడ్రేట్లు - 7.4 గ్రా. ; శక్తి - 65 కిలో క్యాలరీలు; కాల్షియం - 28 గ్రా.; ఫాస్పరస్ - 11 మి.గ్రా. ; కెరోటిన్ - 137 మైక్రోగ్రాములు ; థయామిన్ - 0.02 మి.గ్రా. ; రిబోఫ్లేవిన్ - 0.02 మి.గ్రా. ; ఐరన్ - 0.05 మి.గ్రా. ఉంటాయి.

తల్లికి సంపూర్ణాహారం కావాలి

పాలిచ్చే సమయంలో తల్లితీసుకునే ఆహారానికి చాలా ప్రాముఖ్యం ఉంటుంది. ఎందుకంటే తన ఆరోగ్యంపై బిడ్డ ఆరోగ్యంకూడా ఆధారపడి ఉంటుంది. అందుకే గర్భం ధరించిన మహిళ ఇద్దరికీ సరిపడే ఆహారం తీసుకోవాలి. ప్రత్యేకించి పాలిచ్చే సమయంలో అన్నిరకాల పదార్థాలనూ తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. బియ్యం, గోధుమ, జొన్న, బీన్స్, బఠాణీలు, గుడ్లు, పాలు, మాంసం, (చికెన్, చేపలు) ఆకుకూరలు, ఆయా సీజనల్లో లభించే పళ్లు... ఇలా ఆమె తీసుకునే ఆహారంలో అన్ని రకాలు ఉండాలి. అప్పుడు మాత్రమే అది తల్లీ బిడ్డకి అవసరమైన పోషకాలన్నిటినీ అందించే సంపూర్ణ ఆహారం అవుతుంది. నిజం చెప్పాలంటే ప్రసవానికన్నా బిడ్డకు పాలివ్వడమన్నది ఎక్కువ శ్రమతో కూడుకొన్నది అందుకే ఈ శ్రమను తట్టుకోవాలంటే అన్ని పోషకాలతో కూడిన ఆహారం అవసరం.

---

* *తల్లిపాలు తాగే పిల్లల్లో కన్నా పోతపాలు తాగే పిల్లల్లో (15 ఏళ్లలోపు) క్యాన్సర్‌కు లోనయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఆరు నెలల కన్నా తక్కువ రోజులు తల్లిపాలు తాగే పిల్లల్లోనూ ఈ రిస్కు ఉండే అవకాశం ఉంది. అందుకేసాధ్యమైనన్ని ఎక్కువ రోజులు స్తన్యమివ్వడం మంచిది.*
* *తల్లిపాలు తాగేపిల్లలు పెద్దైన తరవాత ఓవర్‌వెయిట్‌తో బాధపడే పరిస్థితి చాలా తక్కువగా ఉంటుందట. తల్లి పాలకి కొవ్వుకణాల్ని తగ్గించే శక్తి ఉండడమే ఇందుకు కారణం.*
* *పిల్లలకు స్తన్యమివ్వడం వల్ల ప్రసవానంతరం మెన్సస్ సమయంలో రక్తస్రావం తక్కువగా జరుగుతుంది.*
* *మెనోపాజ్ తరువాత ఎముకలు ఫ్యాక్చరయ్యే రిస్కు అంతగా ఉండదు.*
* *పోతపాలు తాగే వాళ్లకన్నా తల్లిపాలు తాగే పిల్లలు ఎక్కువగా తెలివిగా ఉంటారు. వీళ్ల ఐక్యు ఎక్కువగా ఉంటుంది. విషయాలను త్వరితంగా అర్థం చేసుకునే శక్తి వీరిలో అధికం. అలాగేసైన్సు లెక్కలు వంటిసబ్జెక్టుల్లో రాణించడానికి ఎక్కువ అవకాశముంది.*

పాలు సరిపోతున్నాయా ?

తల్లులు ఇస్తున్న పాలు పిల్లలకు సరిపోతున్నాయో లేదో ఎలా తెలుస్తుంది ? అంటే కొన్ని అంశాల ద్వారా ఈ విషయాన్ని తెలుసుకోవచ్చు.

*రోజుకు కనీసం ఆరుసార్లయినా పిల్లల డయాపర్లు మార్చాల్సి రావడం.

* మూత్రం లేత పసుపు పచ్చ రంగులో ఉండటం.

* రెండు నుంచి అయిదుసార్లు మోషన్‌కు వెళ్లడం (ఇవికూడా లూజుగా అవుతూ పసుపు రంగులో ఉంటాయి. మోషన్ రంగు మారితే మాత్రం డాక్టరుకి చూపించాలి).

* పుట్టిన వారం తరవాత నుంచీ బరువులో పెరుగుదల కనిపించడం. (సాధారణంగా కొంతమంది పిల్లలు మొదటి వారంలో బరువు తగ్గి రెండవ వారం నుంచీ మళ్లీ పెరుగుతారు).

* చక్కగా నిద్రపోవడం, నిద్రలేచిన తరవాత కూడా చాలా ఎలర్ట్‌గా, ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు కనిపించడం. ఈ లక్షణాలన్నీ బిడ్డలో కనిపించినప్పుడు ఇచ్చే పాలు సరిపోతున్నాయనే అర్థం.

నకిలీ పాల పొడుల పట్ల అప్రమత్తంగా వుండాలి

శిశువులకు తల్లిపాలను మించిన గొప్ప ఆహారం వేరే ఏదీ లేదు. అయితే తల్లిదగ్గర పాలు సమృద్ధిగా లభించే అవకాశం లేనప్పుడు, పాలపొడిని, ఇతర ఆహార పదార్థాల్ని వాడుతుంటారు. ఈ పాలపొడులను ఇవ్వడం వల్ల పిల్లలకు అనేక అనర్థాలు కలిగే ప్రమాదాలున్నాయి. ముఖ్యంగా ఇటీవల కాలంలో నకిలీ పాలపొడుల బెడద ఎక్కువయింది. పేరున్న కంపెనీల లేబుళ్లను అతికించి నాసిరకం పాలపొడులను విక్రయిస్తున్న ఒక ముఠాను ఆమధ్య పోలీసు పట్టుకున్నారు. ఈ నేపథ్యంలో పిల్లలకు అందించే పాలపొడుల విషయంలో తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త వహించడం నేర్చుకోవాలి. మోసానికి గురి కాకుండా, పిల్లల్ని బలికానీకుండా కాపాడుకోవాలి. వైద్య ఆరోగ్య పరిజ్ఞానాన్ని పెంపొదించుకుని శివువులను సంరక్షించుకొవాలి.

ప్రత్యామ్నాయ పాలు !

తల్లిపాలకు ప్రత్యామ్నాయంగా మార్కెట్‌లో అనేక రకాల పాలపొడులు లభ్యం అవుతున్నాయి. లాభార్జనే ధ్యేయంగా కొందరు పాల ఉత్పత్తులను తయారు చేయడం వల్ల – వీటిని పిల్లలకి ఆహారంగా ఇవ్వడం వల్ల అనేక దుష్ఫలితాలు కలుగుతున్నట్లు వైద్య, ఆరోగ్య శాఖ పరిశోధనల్లో తేలింది. మధ్య తరగతి, బీద ప్రజలు అతి ఖరీదయిన ఈ పాల ఉత్పత్తులను బాగా పలుచన చేసి పిల్లలకి ఆహారంగా ఇవ్వడం జరుగుతోంది. ఫలితంగా పిల్లల కడుపు నిండుతోంది. గాని, పోషకాహారం పూర్తిగా అందడం లేదు. అంతే కాక ఒక్కొక్కప్పుడు పాలఉత్పత్తులు అపరిశుభ్రంగా వుండడం జరుగుతోంది!

పరిశుభ్రత పట్ల అప్రమత్తం

పాల ఉత్పత్తులు అపరిశుభ్రంగా ఉండడం జరుగుతోంది. పాల ఉత్పత్తులు పిల్లలకిపట్టేసందర్భంలో ఉపయోగించే సీసాలు పరిశుభ్రంగా లేకపోవడం వల్ల అతిసార, తదితర వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం ఎక్కువని వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. తల్లి పాలు తాగే శిశువుల్లోకన్నా, ప్రత్యామ్నాయ పాలు తాగే శిశువుల్లో అతిసార వ్యాధి సోకే అవకాశం 15 రెట్లు ఎక్కువని వారి అంచనా, అతిసార వ్యాధి వల్లే శిశు మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. అలాగే పాలు మాన్పించే సమయంలో ఇచ్చే ఆహారం విషయంలో మనం ఇదే పరిస్థితిని గమనించవచ్చు.

తల్లి పాల ప్రాముఖ్యతను చాటే విస్తృత ప్రచారం

భారతదేశంలో తల్లిపాల ప్రాముఖ్యాన్ని తెలియజేస్తూ ప్రత్యామ్నాయ పాల ఉత్పత్తులను నిరసిస్తూ పెద్ద ఎత్తున ప్రచారం జరుగుతోంది. ఇటువంటి అపసవ్య విధానాన్ని నివారించడానికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా ఉద్యమం ప్రారంభమైంది!

నియమావళి

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ 1981 మే నెలలో, తల్లిపాల ప్రత్యామ్నాయ అమ్మకాల విషయంలో పాటించవలసిన నియమావళిని రూపొందించింది. భారత ప్రభుత్వం దీనిని ఆమోదించి 1983లో భారత జాతీయ నియమావళిని రూపొందించింది. అందుకు అనుగుణంగా 1992లో పాల ప్రత్యామ్నాయాలు, పాల సీసాలు, శిశు ఆహార (ఉత్పత్తుల నియంత్రణ, సరఫరా, పంపిణీ) చట్టాన్ని తీసుకొచ్చింది. ఈ చట్టం 1993 ఆగస్టు 1 నుంచి మన దేశంలో అమలులోకి వచ్చింది. పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని దృష్టిలో వుంచుకొని ప్రభుత్వం రూపొందించిన ఈ చట్టంలోని అంశాల్ని పరిశీలించడం అవసరం.

* పాల ప్రత్యామ్నాయాల గురించి పాల సీసాల గురించి గాని ఎవరూ వ్యాపార ప్రకటనలు చేయకూడదు. మరే విధంగానూ పాల ప్రత్యామ్నాయపదార్థాల వాడకాన్ని ప్రోత్సహించకూడదు.
* శాంపిల్స్ గానీ, బహుమతులు గానీ, పాల ప్రత్యామ్నాయాల్ని ఇవ్వడం చేయరాదు. పాల డబ్బాల సీసాలు, పాల ప్రత్యామ్నాయ పదార్థాలు వుండే వాటిపైన శిశువు లేదా తల్లి లేదా ఇద్దరి బొమ్మలు ముద్రించడం నిషిద్ధం.
* '' మెటర్నలైజ్‌డ్ '', '' హ్యూమనైజ్‌డ్ '' వంటి పదాల్ని వ్రాయకూడదు. వైద్యులు సిఫారుసు చేస్తున్నారు, ఆమోదిస్తున్నారన్న వాదన పనికిరాదు.
* తమ ఉత్పత్తులు పుష్టికరమైనవనే అభిప్రాయాన్ని కలిగించేందుకు '' అధిక ప్రోటీన్లు '' వంటి పదార్థాలను ముద్రించకూడదు. '' ఆస్పత్రులలోనూ, ఇతర బహిరంగ ప్రదేశాలలోనూ, పాల ప్రత్యామ్నాయాలు, పాలసీసాలు, శిశు ఆహారం – వీటికి సంబంధించిన పోస్టర్లుగా వగైరా ప్రదర్శించకూడదు.
* ఆరోగ్యసేవల రంగంలోని వారెవరికి ఎటువంటి ప్రలోభాలు చూపినా వీటి ఉత్పత్తిదారులు, పంపిణీదారులు, విక్రేతలు శిక్షార్హులు. 1992 పాల ప్రత్యామ్నాయ చట్టం సమగ్రమైంది. చట్టంలోని నిబంధనలు అతిక్రమిస్తే రూ. 5000 వరకు జరిమాన, మూడేళ్ళ వరకు కారాగార శిక్ష విధించవచ్చు.

నియమాలకు లోబడి వీటికి సంబందించిన క్లుప్తమైన సమాచారం అందించే అధికారం వైద్యులకుంది. పాల సీసాల ఆహారం ప్రత్యామ్నాయ పిల్లల ఆహారపదార్థాలు, అమ్మే వస్తువుల మీద చట్టం నిర్దేశించిన సమాచారాన్ని తప్పనిసరిగా ముద్రించాలి.

భావిపౌరులైన పిల్లల భవిష్యత్తును దృష్టిలో ఉంచుకుని ప్రభుత్వం ఈ చట్టం చేసింది. చట్టాన్ని అతిక్రమించిన సందర్భాలు తటస్థించినప్పుడు ఆ సమాచారాన్ని ఆయా అధికారులకు అందజేయాల్సిన బాధ్యత పౌరులపై వుంది. అందుకోసం వారు తగిన సాక్ష్యాధారాలను సేకరించి ఢిల్లీలో వున్న Breast Feeding Promotion Network of India కు గాని, ఆరోగ్యం, భద్రతా విషయాలపై వినిమయదారుల కార్యాచరణ సంఘం (ACASH) గాని పంపవచ్చు. అటువంటి దోషులపై న్యాయస్థానంలో ఫిర్యాదు చేసే అధికారం, భారత శిశుసంక్షేమ మండలి (ICCW) కేంద్ర సాంఘీకసంక్షేమ బోర్డు (CSWB) కు వుంది.

తల్లిదండ్రులు విధిగా ఈ సమాచారాన్ని తెలుసుకోవాలి. తల్లి పాల ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవాలి. నకిలీ పాలపొడులను గురించి అప్రమత్తంగా వుండాలి. అటువంటి సంఘటనలు దృష్టిలోకి వచ్చినప్పుడు ప్రభుత్వానికి తెలిపి పట్టించే చైతన్యాన్ని పెంచుకోవాలి.

అపరిపక్వ శిశువులు

మాతా, శిశు ఆరోగ్యానికి ప్రాధాన్యమిస్తూ - దేశంలో గత ఐదు దశాబ్దాలుగా ఎన్నో కార్యక్రమాలు అమలు జరుగుతున్నాయి. శిశు మరణాలను, అపరిపక్వ శిశు జననాలను అరికట్టేందుకు గత రెండు దశాబ్దాలుగా ప్రభుత్వాలు ప్రత్యేక పథకాలు ప్రవేశ పెట్టాయి. అయినా అవన్నీ ఆశించిన మేర ఫలితాలు సాధించలేకపోయాయి. యునిసెఫ్ తాజా నివేదిక అందుకు అద్దం పడుతోంది.

మిగతా ప్రపంచదేశాల పిల్లలతో పోల్చి చూస్తే - భారత దేశంలో పిల్లలకు అందుతున్న వైద్య, ఆరోగ్య సేవలు అధ్వాన్నంగా ఉన్నాయి. పోషకాహారలోపంతో బాధ పడే తల్లులు, పిల్లల్లో దాదాపు సగం (47%) మంది భారతదేశంలో ఉన్నారు! దేశంలో జన్మిస్తున్న ప్రతి ముగ్గురు శిశువుల్లో ఒకరు బరువు తక్కువతో (అపరిపక్వ) పుడుతున్నారు. పోషకాహారలోపానికి, తక్కువ బరువు గల పిల్లలకు జన్మనిచ్చే దక్షిణాసియా దేశాలలో భారతదేశం రెండవది!

దేశంలో గర్భిణీ లేదా బాలింతల మరణాలు 1000 కి 420 గా ఉన్నాయి ! సమగ్ర శిశు ఆరోగ్య పథకాలు ఎన్ని అమలు జరుగుతున్నా - సగటు శిశు మరణాల రేటు ప్రతి 1000 కి 110కి తగ్గడం లేదు ! బీహార్, మధ్యప్రదేశ్, అస్సాం లాంటి రాష్ట్రాలలో శిశు మరణాల రేటు వేయికి 98 గా ఉండగా! - కేరళ లాంటి రాష్ట్రాలలో అది 16 గా ఉంది. ఆరోగ్యం పట్ల శాస్త్రీయ అవగాహన లేకపోవడం దారిద్ర్యం వంటి కారణాల వల్ల అపరిపక్వ శిశు జననాలు, శిశు మరణాలు సంభవిస్తున్నాయని యునిసెఫ్ ఇటీవలి పరిశోధనలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

అపరిపక్వ శిశు లేదా బరువు తక్కువ శిశువు

పుట్టిన బిడ్డ ఆరోగ్యంతో కేరింతలు కొడుతుంటే తల్లిదండ్రులు సంతోషిస్తారు. అలాకాక జీవచ్ఛవంలా బలహీనంగా పుడితే ఏ తల్లిదండ్రులైనా బాధ పడతారు. చాలా మంది తల్లిదండ్రులు అపరాధభావానికి, మూగవేదనకు గురి అవుతారు. బరువు తక్కువ శిశువులు లేదా అపరిపక్వ శిశువులు జన్మించడానికి అనేక సాధారణ, అసాధారణ కారణాలు ఉన్నాయి. తల్లి కారణంగా, ' తల్లి గర్భస్థశిశువు ' మధ్య సంబంధాల కారణంగా, కొన్ని వ్యాధుల మూలంగా ' సాధారణంగా ' అపరిపక్వ శిశువులు జన్మిస్తారు. జన్యుపరమైన లోపాలు, వయసు మీరిన తరువాత ప్రసవించడం, మందులు, ఎక్స్‌రేలు, న్యూక్లియర్ ప్రభావానికి గురికావడం వైపరీత్యాలు, ప్రమాదాలు, అసాధారణ కారణాల వల్ల కూడా అపరిపక్వ శిశువులు (బరువు తక్కువ గల శిశువులు) జన్మిస్తారు.

తల్లి ప్రధాన కారణంగా అపరిపక్వ శిశువులు

తల్లి పోషకాఆహార లోపం ప్రధాన కారణంగా అపరిపక్వ శిశువులు జన్మిస్తున్నారు. అంతేకాక తల్లి తరచూ గర్భం ధరించడం వల్ల, గర్భధారణ వ్యవధి తక్కువ ఉండడం వల్ల కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడుతోంది. అలాగే తల్లి ఆస్తమా, మలేరియా, రుబెల్లాలాంటి వైరస్, క్షయ, మధుమేహం, రక్తపోటు, ఎనీమియా, గుండె జబ్బు, మూత్ర పిండ వ్యాధులు, తీవ్ర ఆందోళన, ఒత్తిడి , ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురికావడం వంటి కారణాల వల్ల కూడా బరువు తక్కువ శిశువులు (అపరిపక్వ శిశువు) జన్మిస్తారు!! కొన్ని దురలవాట్లు, వ్యసనాలు, కూడా అపరిపక్వ శిశువులు జన్మించడానికి కారణం అవుతున్నాయి. హెచ్. ఐ.వి. హిఫిలిస్, వంటి లైంగిక అంటువ్యాధులకు తల్లి గురి అయినా – పొగతాగడం, మత్తు మందులు సేవించడం, మద్యం తాగడం వంటి వ్యసనాలకు తల్లి బానిస అయినా, వివాహేతర శారీరకసంబంధం వల్ల గర్భం ధరించినా – అపరిపక్వ శిశువులు జన్మించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.



బరువు తక్కువ శిశువుకు భారీ చికిత్స

అసాధారణ పరిస్థితుల్లో అపరిపక్వ శిశువులు

20 నుంచి 30 సంవత్సరాల లోపు వయసు గర్భం దాల్చడానికి సరిపైనది. 18 సంవత్సరాలలోపు , 35 సంవత్సరాల తరువాత తల్లి గర్భం దాల్చడం వల్ల అపరిపక్వ శిశువు జన్మించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. కొన్ని జన్యులోపాల వల్ల, శిశువులో క్రోమోజోమ్‌లు అధికంగా ఉండడం వల్ల ఎక్స్‌రేకిరణాలు గర్భస్థ శిశువుపై విపరీత ప్రభావాన్ని చూపడం వల్ల, కొన్ని మందులు వికటించడం వల్ల, అణుధార్మిక కిరణాలు సోకడం వంటి అసాధారణ పరిస్థితుల్లో కూడా అపరిపక్వ లేదా బరువు తక్కువ శిశువులు జన్మించే ప్రమాదం ఉంది. అలాగే తల్లి ఎత్తు 1.45 సెంటీ మీటర్ల కన్నా తక్కువగా ఉండడం, ఆమె బరువు 40 కేజీల కన్నా తక్కువగా ఉండడం వంటి అసాధారణ సందర్భాలలో కూడా ఇలాంటి పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చు. తల్లి నుంచి గర్భస్థ శిశువుకు గాలి, ఆహారం వెళ్ళే మార్గంలో ఎలాంటి అవరోధాలు ఏర్పడినా అపరిపక్వ శిశువు జన్మించవచ్చు.

అపరిపక్వ (బరువు తక్కువ) శిశువు అంటే...

తల్లి గర్భం నుంచి బయటికి వచ్చిన శిశువు బరువు 2 1/2 కేజీల కన్నా తక్కువగా ఉండడాన్ని బరువు తక్కువ శిశు జననంగా నిర్ధారిస్తాం. 30 నుంచి 40 శాతం మంది శిశువులు బరువు తక్కువతో జన్మిస్తున్నారని సర్వేలు వెల్లడిస్తున్నాయి. 37 వారాల కన్నా తక్కువ రోజుల్లో జన్మించినా – ఆ శిశువును అపరిపక్వ శిశువుగా పరిగణిస్తాం. శిశువు బరువు 1.800 గ్రాములు (2 కేజీల లోపు) తక్కువగా ఉన్నా, తల్లి 34 వారాల లోపు ప్రసవించినా, శిశువు ఆ సందర్భంలో తల్లి పాలు తాగలేక పోయినా తల్లి బిడ్డను ఆస్పత్రికి తరలించాల్సిందే. 700 గ్రాముల బరువుతో జన్మించిన శిశువును కూడా బతికించాం. కానీ ఇది వ్యయ ప్రయాసలతో కూడుకున్న పని. అయితే తల్లి గర్భం ధరించిన కాలం తొమ్మిదినెలలు పూర్తిగా నిండిన తరువాత శిశువు తక్కువ బరువుతో పుడితే బతికించడం సాధ్యమే, కానీ నెలలు నిండక ముందే ఒక కేజీ లోపు, బరువు శిశువు జన్మిస్తే బతికించడం వ్యయ ప్రయాసలతో కూడుకున్న పని. పరిశుభ్రత, కాలుష్య రహిత గాలి, మంచినీరు, సకాలంలో వ్యాక్సేషన్‌లు ఇప్పించడం, పోషకాహారం, ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ, అవగాహన ఉంటే ఆరోగ్యవంతులైన శిశువులు జన్మిస్తారు.

అపరిపక్వ శిశు జననాన్ని గుర్తించడం ఎలా ?

తల్లి గర్భం దాల్చడానికి సమాంతరంగా తల్లి బరువు పెరుగుతుందా లేదా అనే దాన్ని బట్టి అపరిపక్వ శిశు జననాన్ని గుర్తించవచ్చు. అలాగే పొట్ట పరిమాణాన్ని పరిగణలోనికి తీసుకుని గుర్తించవచ్చు. అల్ట్రాసౌండ్ స్కానింగ్ ద్వారా కూడా బరువు తక్కువ శిశు జననం జరగబోతోందా అన్న విషయం గ్రహించవచ్చు. నిశిత పరిశీలన ఉన్న వ్యక్తులు, డాక్టర్లు అయితే అపరిపక్వ శిశు జననాన్ని ముందుగా పసిగట్టగలరు. 18 సంవత్సరాల లోపు, 35 సంవత్సరాల తరువాత గర్భం దాల్చిన పరిస్థితులను నివారిస్తే – అపరిపక్వ శిశు జననాలను కూడా నిరోధించవచ్చు. అలాగే తల్లి పోషకాహార లోపానికి, రక్తహీనతకు, మానసిక ఆందోళనకు, తీవ్ర ఒత్తిడికి, కఠోర శ్రమకులోను కాకుండా జాగ్రత్త తీసుకుంటే ఆరోగ్యవంతమైన శిశు జననం జరుగుతుంది. అంటువ్యాధులు సోకకుండా అప్రమత్తంగా ఉండడం, తరచూ నిపుణులైన వైద్యులచేత పరీక్షలు చేయించుకోవడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే వుంటే అపరిపక్వ శిశు జననాలు జరగవు. ముఖ్యంగా ప్రసవానికి ముందు ఆరువారాల్లో శిశువు బరువు 'ఎక్కువ'గా పెరుగుతుంది. ఈ దశల్లో రోజూ 200 కేలరీల ప్రోటీన్‌లను తల్లికి అందిస్తే 6 వారాల్లో శిశువు బరువు 150 గ్రాములు పెరగినట్లు పరిశోధనల్లో తేలింది.

అపరిపక్వ శిశువులు – ఆరోగ్య సమస్యలు

అపరిపక్వ శిశువులు అంగ వైకల్యానికి , శారీరక, మానసిక వైకల్యానికి గురిఅయ్యే ప్రమాదముంది. అయితే వయసు పెరిగే కొద్ది ఆరోగ్య సమస్యలు తగ్గుతాయి. ఇలాంటి శిశువుల్లో సహజంగా రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల చలి కాలంలో, వచ్చే వ్యాధులకు వేసవిలో వేసవి జబ్బులకు త్వరగా గురి అవుతారు. చలి కాలంలో శ్వాస సరిగా తీసుకోలేక పోవడం, తల్లిపాలు సరిగా తాగలేక పోవడం, శరీరంలో గ్లూకోజ్ తక్కువ కావడం నిమోనియా సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. వేసవి కాలంలో డీహైడ్రేషన్, జ్వరం, టైఫాయిడ్, హెపటైటిస్ ఎ,బి, ఇన్ఫెక్షన్, జాండీస్ వంటి వ్యాధులకు గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తల్లిపాలు తాగించడం, బిడ్డ ఆరోగ్య పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలిస్తూ అప్రమత్తంగా వ్యవహరించడం వంటి జాగ్రత్తలతో అపరిపక్వ శిశువును (బరువు తక్కువ శిశువును) రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడవచ్చు .

)లా ?
బరువు
ననాన్ని
ంలోనికి
కూడా
షయం
ాక్టర్లు
గలరు.
గర్భం
ాలను
ానికి,
కఠోర
తమైన
ండా
లచేత
కుంటే
్యంగా
ంరువు
లరీల
) 150

ు
ిరక,
ుతే
ియి.
్వగా
ంలకు
చలి
ిరిగా
ండం
ంలో
, బి,
మ్యే
ాలు
స్తూ
ంతో
ాల



తల్లి గర్భం నుండి బయటకు వచ్చి కళ్లు తెరచిన శిశువు

శిశు స్వభావాలు

(1వ నెల నుంచి 12 వ నెల వరకు)

శిశువు నిద్ర

నాలుగు నెలల వయసు లోపు పిల్లలు దాదాపు రోజంతా నిద్రపోతారు ! వయసు పెరిగేకొద్దీ నిద్రపోయే గంటలు తగ్గుతాయి. 3 లేదా 4 నెలల లోపు పిల్లలు ఎక్కువగా నిద్రపోవడానికి రెండు రకాల కారణాలు ఉన్నాయి. ఈ వయసు శిశువులు శరీరాన్ని ఎక్కువగా కదిలించడం వల్ల అలసిపోయి ఎక్కువగా నిద్రపోతారు. ఈ పరిస్థితిలో శిశువులు గాఢంగా నిద్రపోతారు. ఇలా నిద్రపోవడం శిశువు ఆరోగ్యదృష్ట్యా మంచిది.

పురిటి బిడ్డ సహజంగా రోజుకు 17 నుంచి 20 గంటలపాటు నిద్రపోవడం జరుగుతుంది. నెలలోపు శిశువు సహజంగా ఒక్కోసారి ఐదు గంటలకు మించి ఏకధాటిగా నిద్రపోవడం జరగదు. అలాగే రెండు, మూడు గంటలకు మించి మెలుకువగా ఉండడం జరగదు. శిశువుకు మూడునెలల వయసు మించితే– వారు రాత్రులు 8 గంటలుపాటు నిద్రపోతారు.

శిశు సంకేతాలు

శిశువు ఆకలిగొనడం, పాలు తాగడంపైన నిద్ర ఆధారపడి ఉంటుంది. బాగా ఆకలి కావడం వల్ల శిశువులు మొదటి నెలలో నిద్రలేస్తారు. శిశువుకు నాలుగు నెలల వయసు వచ్చేటప్పటికి – రాత్రిపూట పాలు తాగడం బాగా తగ్గిపోతుంది. కొందరు శిశువులు ఒకటి, రెండుసార్లు మాత్రమే పాలు తాగుతారు. ఈ వయసు పిల్లలు పగటిపూట ఎక్కువగా మెలుకువతో వుంటారు. అయితే అందుకు ఆకలి కారణం కాదు. నాలుగు నెలల పిల్లలు ఆకలిగొన్నపుడు విడుదల చేసే సంకేతాలు తల్లికి బాగా అర్థం అవుతాయి !

నాలుగు నెలల లోపు శిశువు బాగా అలసిపోవడం వల్ల, విశ్రాంతి లేకపోవడం వల్ల నిద్రకు ఉపక్రమించవచ్చు. అయితే కడుపులో ఆకలి వల్ల తరచు వెంటవెంటనే నిద్ర లేవడం జరుగుతుంది. తల్లి నుంచి ప్రతికూల పరిస్థితి ఏర్పడితే శిశువు నిద్రపోకపోగా ఎక్కువగా ఏడ్వడం జరుగుతుంది. శిశువుకు ఆరునెలల వయసు వచ్చిన తరువాత ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే నిద్రరావడం జరుగుతుంది. అలా ప్రతి మూడు, నాలుగు గంటలకు ఒకసారి ఆహారం తీసుకోవడం – వెంటనే

యసు	ద్రతీరు	సమస్యలు
0–4 నెలలు	దాపు రోజంతా నిద్ర పాలుతాగడం, ద్రపోవడం)	ఏడ్వడం
నుంచి 12 నెల	త్రులు విపరీత నిద్ర	కలి, ఏడుపు
12 నుంచి 18 నెలలు	గటి పూట ఒకటి రెం ర్లు నిద్ర. రాత్రి పూర్తి ద్ర	ద్రలో లేవడ ల్లవారుజామునే ులుకువ రా‹‹
నెలల నుండి సం॥	త్రి పూర్తి నిద్ర పగటి పూట ఒకసారి నిద్ర	ద్దల దగ్గరనిద్ర త్రి లేచి నడ
సం॥ తరువా	త్రి నిద్ర – పగటి నిద్ర ండదు ______ ___	ద్దల దగ్గర నిద్ర రాత్రి లేచి నడక

నిద్రపోవడం జరుగుతుంది. ఆరునెలల తరువాత శిశువు ఒక క్రమపద్దతిలో ఆహారం తీసుకోవడం, ఒక క్రమపద్ధతిలో నిద్రపోవడం జరుగుతుంది.

ఆరునెలలు నిండిన బిడ్డ ఆహారం తీసుకున్న తరువాత ఆడుకోవడానికి ప్రయత్నాలు ప్రారంభిస్తుంది. అలా ఆడుకుని, అలసిపోయి నిద్రపోవడం జరుగుతుంది. ఈ దశలో బిడ్డ ఇష్టా ఇష్టాలను పెద్దలు గ్రహించి సానుకూలంగా స్పందిస్తూ వుండాలి. మొదటి మూడు మాసాలలో విపరీతంగా నిద్రపోయే శిశువు – 3 నుంచి 6 నెలల మధ్య కాలంలో సాయంకాలం తక్కువగా నిద్రపోవడం జరుగుతుంది. అలాగే 6 నుంచి 12 నెలలలోపు బిడ్డ రోజులో రెండుసార్లు మాత్రమే సహజంగా నిద్రపోవడం జరుగుతుంది. సంవత్సరంలోపు బిడ్డలు ఎంత ఎక్కువగా నిద్రపోతే ఆరోగ్య దృష్ట్యా అంత మంచిది.

అనిర్వచనీయమైన బంధం

ప్రసవం తరువాత తల్లి తన బిడ్డను అంటిపెట్టుకునే ఉంటుంది. ఈ దశలో మానసిక ఆందోళనకు, బత్తిడికి గురి అయితే దాని దుష్ప్రభావం శిశువు మీద పడుతుంది. ప్రసవానంతరం తల్లి బిడ్డ మంచి సంగీతాన్ని వినడం వల్ల మానసిక ఆనందం కలుగుతుందని, అది వారి ఆరోగ్యంపై సానుకూల ఫలితాలు ఇస్తుందని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు

విశ్లేషిస్తున్నారు.
సమస్య ప్రారం
తల్లి తప్పు ఎవరు
ఈ పరిస్థితి అంద
తల్లి బిడ్డల మధ్య
తల్లి నుంచి బిడ్డ
పరిస్థితిని భరిం

ఇష్టా అయి

కొందరు శ
ప్రారంభిస్తారు.
భవిష్యత్తులో వా
మొదటి సంవత్స
అయిష్టాలు ఏర్ప
చోటుచేసుకుంట
మాత్రమే ఈ వర
పిల్లలో చాలా మ
చేసేపనులపట్ల
ఈ వయసు పిల్ల
నుంచి రెండు
పరిగెత్తడం, ఎగర
జరుగుతుంది.
పట్ల ఆలోచన వ
పెద్దల సలహాలు

పిల్లలలో నే

పిల్లల ప్రవర్త
దే బాధ్యత అని
అయితే ఈ అ
నిరూపితమైంది.
లక్షణాలు బిడ్డన
సహజంగా ఒకే
తేడాలు ఉంటాం
పునాదులుపడతా
విపరీత స్వభావ
ఆదరించి ప్రోత్స
మార్పులు తీసు
వ్యవహరించడాని
సామాజిక కారణ
సత్పరులుగా తీ

విశ్లేషిస్తున్నారు. సహజంగా మనిషి ని గుర్తించడం మొదలు సమస్య ప్రారంభమవుతుంది. ఆరు నెలలు తరువాత బిడ్డ, తల్లి తప్ప ఎవరు ఎత్తుకున్నా ఏడవడం ప్రారంభిస్తుంది. అయితే ఈ పరిస్థితి అందరు శిశువుల్లోనూ ఒకే రకంగా ఉండదు. తల్లి బిడ్డల మధ్య ఏర్పడే అనిర్వచనీయమైన బంధం వల్ల – తల్లి నుంచి బిడ్డను దూరం చేసిన సంధర్భాలలో బిడ్డ ఆ పరిస్థితిని భరించలేక ఏడవడం ప్రారంభిస్తుంది.

ఇష్టా అయిష్టాలు

కొందరు శిశువులు పుట్టగానే బిగ్గరగా ఏడ్వడం ప్రారంభిస్తారు. పాలు సరిగా తాగరు. అంత మాత్రాన భవిష్యత్తులో వారి ప్రవర్తన సరిగా ఉండదని నిర్వచించలేము. మొదటి సంవత్సరం పూర్తి అయ్యే సరికి బిడ్డలో ఇష్టా అయిష్టాలు ఏర్పడతాయి. వారి కోరికల్లో, ప్రవర్తనలో మార్పు చోటుచేసుకుంటుంది. ఇష్టమైన ఆహారాన్ని, దుస్తులను మాత్రమే ఈ వయసులో పిల్లలు స్వీకరిస్తారు. ఈ వయసు పిల్లలో చాలా మందిలో వ్యతిరేక స్వభావం నెలకొంటుంది. చేసే పనులపట్ల ఆలోచనగాని, జాగ్రత్తగాని ఉండవు. అసలు ఈ వయసు పిల్లలు చేసే పనులకు అర్థం ఉండదు. ఒకటి నుంచి రెండు సంవత్సరాల వయసు పిల్లలు దుమకడం, పరిగెత్తడం, ఎగరడం, ప్రమాదకరమైన పనులు చేయడం కూడా జరుగుతుంది. బిడ్డకు మూడేళ్ళ నిండే నాటికి చేసే పనుల పట్ల ఆలోచన వస్తుంది. అప్పుడు మంచి పనులు చేయడం, పెద్దల సలహాలు తీసుకోవడం జరుగుతుంది.

పిల్లలలో నేర స్వభావం

పిల్లల ప్రవర్తన సరిగా లేకపోతే అందుకు తల్లిదండ్రుల దే బాధ్యత అని గతంలో వైద్య నిపుణులు నిర్ధారించేవారు. అయితే ఈ అభిప్రాయం తప్పని కొన్ని పరిశోధనల వల్ల నిరూపితమైంది. పరిసరాలు, వంశపారంపర్యంగా సంక్రమించే లక్షణాలు బిడ్డను ఎక్కువ ప్రభావితం చేస్తాయి. పిల్లలందరు సహజంగా ఒకేలా పుడతారు. వారిని పెంచి, పోషించడంలోనే తేడాలు ఉంటాయి. ఈ దశలోనే పిల్లలలో కొన్ని స్వభావాలకు పునాదులుపడతాయి. మొత్తం పిల్లలలో 15 శాతం మందికి విపరీత స్వభావం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. వీరిని ప్రేమతో ఆదరించి ప్రోత్సహిస్తే వారి ప్రవర్తనలో సానుకూలమైన మార్పులు తీసుకురావడం సాధ్యమే. పిల్లలు కఠినంగా వ్యవహరించడానికి, నేరస్వభావానికి లోను కావడానికి, అనేక సామాజిక కారణాలు ఉన్నాయి. వీటిని అధిగమించి పిల్లలు సత్పురులుగా తీర్చిదిద్దాలంటే.....



★ పిల్లలను క్రమ శిక్షణలో పెంచడంతో పాటు వారికి ప్రేమ ఆప్యాయత, ప్రోత్సాహం అందించాలి.

★ ఏది మంచో, ఏది చెడో పిల్లలకు వివరించాలి. క్రమంగా వారిలో విచక్షణగా జ్ఞానాన్ని పెంపొందించాలి.

★ పిల్లల్లో హింసను, ఎదురు దాడిని ప్రోత్సహించకూడదు.

★ కుటుంబ వ్యవహారాలలో పిల్లలు పావులను చేయకుండా – వారు ప్రశాంతంగా ఉండేందుకు, ఆటలు, చదువు వైపు ప్రోత్సహించాలి.

★ ఆత్మవిశ్వాసం సడులుతుందని గ్రహించినపుడు అండగా ఉన్నామన్న విశ్వాసాన్ని కలిగించాలి.

★ పిల్లలను తరుచూ పొగుడుతూ, మంచి పనులు చేసినపుడు బహుమతులు ఇవ్వాలి. ఆ సంతోషం వారిని మంచి పనుల వైపుగా ఆకర్షిస్తుంది.

★ పిల్లల ముందు తల్లిదండ్రులు గానీ, కుటుంబ సభ్యులుగాని గొడవ పడకూడదు. అందరు ఐకమత్యంగా, సంతోషంగా ఉండాలి.

★ పిల్లలను ఏకాకులను చేయడం, గదిలో ఒంటరిగా బంధించడం, కొట్టడం సరికాదు. అలా చేయడం వల్ల వారిలో సృజనాత్మకశక్తి క్షీణిస్తుంది. నేర, హింసా ప్రవృత్తి పెరుగుతుంది.

★ పిల్లలు సమస్యల్లో పడ్డప్పుడు, గందరగోళంలో చిక్కుకున్నపుడు పెద్దలు ఆసమస్యల పరిష్కారానికి ''వెంటనే'' కృషి చేయాలి. వారిని ఒత్తిడి నుంచి విముక్తి చేయాలి. తప్పు చేసినపుడు దాని స్థాయిని బట్టి మందలించక పోతే, అది ప్రమాద స్థాయికి చేరవచ్చు.

★ బాల్యం ఉషోదయం వంటిది. అది బాగా ప్రకాశించాలంటే మబ్బులు పట్టకుండా జాగ్రత్త పడాల్సిన బాధ్యత పెద్దలదే.

శిశు సంరక్షణ



శిశువుకు కామెర్లు

కొందరు శిశువుల్లో పుట్టగానే కామెర్లను గుర్తించవచ్చు. రెండు, మూడు రోజుల వరకు తీవ్రం అవుతుండవచ్చు! అయితే ఆరోగ్యవంతులైన శిశువులల్లో నాలుగు లేదా ఐదు రోజులకు కామెర్లు కనిపించకపోవచ్చు. శిశువుకు వారం రోజుల వరకు కామెర్లు తగ్గకపోతే ప్రమాదకర పరిస్థితి తలెత్తిందని గుర్తించాలి! ఈ విషయంపై డాక్టర్లు, నర్సులు నిర్లక్ష్యం వహిస్తే - తల్లిదండ్రులు ఆ విషయాన్ని గుర్తుచేస్తుండాలి. శిశువు నుంచి రక్తాన్ని తీసి పరీక్షకు పంపించడానికి చర్యలు తీసుకోవాలి. రక్తపరీక్ష ద్వారా మాత్రమే శిశువు కామెర్ల తీవ్రతను నిర్ధారించడం సాధ్యం అవుతుంది. సాధారణంగా విద్యుత్ బల్బు కాంతిని శిశువుపై ప్రసరింపచేయడం ద్వారా ప్రాథమిక దశలో కామెర్లకు చికిత్స చేస్తారు. కొందరి శిశువులకు ఈ చికిత్స వల్ల కామెర్లు తగ్గవు. ఈ పరిస్థితిని ప్రమాదకరమైనదిగా గుర్తించి అప్రమత్తం కావాలి. కామెర్లకు సంబంధించిన ప్రత్యేక వైద్య నిపుణుల చేత పరీక్ష చేయించాలి. వ్యాధి తీవ్రతను బట్టి డాక్టర్లు శిశువు రక్తమార్పిడికి కూడా ప్రయత్నాలు చేస్తారు. పురిటి శిశువుకు వచ్చిన కామెర్ల విషయంలో అజాగ్రత్త ఒక్కొక్కసారి ప్రాణాంతకంగా పరిణమించవచ్చు.

శిశువు తల ఆకృతి

సాధారణంగా శిశువు తల తీరు మామూలుగా ఉంటుంది. కానీ కొన్ని సందర్భాలలో శిశువు తల భిన్నాకృతిలో కొంచెం వేరుగా కనిపిస్తుంది. గర్భంలో ఉన్నపుడు శిశువు స్థితిని బట్టి శిశువు తల తీరు ఆధారపడి ఉంటుంది. జనన మార్గాన్ని బట్టి కూడ శిశువు తల ఆకృతి ఆధారపడి ఉంటుంది. పుట్టినపుడు తల ఆకృతి సరిగా లేకపోయినా ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. శిశువు తలతీరు కొన్ని రోజుల్లో, లేదా వారాల్లో సరిగా మారుతుంది. అందువల్ల దీనికి చికిత్స అవసరం లేదు. శిశువును పడుకోబెట్టే విధానాన్ని బట్టి కూడ తల ఆకృతి మార్పు చెందుతుంది. వెల్లకిల శిశువును ఉంచడం వల్ల తల వెనుక భాగం వెడల్పుగా కనిపించే అవకాశం ఉంది. కానీ శిశువుకు ఆరు లేదా ఎనిమిది నెలలు వయసు వచ్చేసరికి తల ఆకృతి సాధారణంగా మారిపోతుంది. శిశువు తల ఆకృతి వికారంగా ఉందని కొందరు తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందుతుండడం సహజం. అలాంటివారు శిశువు తల ఆకృతిని చక్కగా తీర్చిదిద్దడానికి ఉపకరించే రింగ్‌ను ఉపయోగించవచ్చు. అయితే డాక్టర్ సలహా మేరకు, డాక్టర్ పర్యవేక్షణలో ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభించాల్సి ఉంటుంది. తల ఆకృతికి మేధస్సుకు సంబంధం ఉండదు. మెదడు వ్యాధులకు తల ఆకృతి సూచిక కాదు.

మూగ, గుడ్డి, చెవిటి

శిశువు పెరుగుదల సక్రమంగా సాగుతుందా? లేదా అనే విషయం పై తల్లిదండ్రులకు ప్రతిరోజు ఎన్నో సందేహాలు రావడం సహజం. ఇలాంటి సందర్భాలలో అప్పుడప్పుడూ సంబంధిత డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మంచిది. బిడ్డకు వినికిడి (చెవుడు) సమస్య ఉందేమోనన్న అనుమానం రాగానే అందుకు సంబంధించిన పరీక్ష చేయించాలి. ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే అనుమానం నిజం అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. బిడ్డ ఏదైనా అసాధారణ సమస్య ఎదుర్కొంటున్నట్టు గమనించగానే డాక్టరును సంప్రదించాలి. బిడ్డకు చెవుడు వున్న సందర్భాలలో మాట్లాడలేక (మూగ) పోవడం కూడా జరగవచ్చు. బిడ్డ సహజంగా 12 లేదా 14 నెలలు వయసులో మాట్లాడడం జరుగుతుంది. అలాగే బిడ్డ కనుచూపును కూడా పరీక్షిస్తుండాలి. కదలికలకు, శబ్దానికి అనుగుణంగా బిడ్డ కన్ను కదులుతుందా లేదా గమనించాలి. కనురెప్పలు తెరచి ఉన్నంత మాత్రాన బిడ్డను కనుచూపు సరిగా ఉందని నిర్ధారించలేము. కొందరు శిశువులకు వంశపారంపర్యంగా మూగ, గుడ్డి, చెవిటితనం వచ్చే ప్రమాదం ఉంది! అలాగే గర్భిణి తీవ్రవ్యాధులకు గురి అయితే - శిశువు ఈ వ్యాధులతో పుట్టే అవకాశం ఉంది. కొన్ని సందర్భాలలో పౌష్టికాహార లోపం శిశువు పాలిట శాపంగా మారి ఈ వ్యాధులు రావచ్చు!

★మీ బిడ్డను మీ

జ. బిడ్డను పెం
విడిచి బిడ్డ, బిడ్డను
కాదు. తల్లి పాల తర
తల్లిపాలకు, స్పర్శక
కనిపించే ప్రమాద
హెచ్చరిస్తున్నారు. బి
పట్టించుకోక పోవడ
మూత్రాలను తక్షణ
పొడి బట్టతో గాని, శ
బిడ్డ శారీరకంగా, మా
ఉంది!

★పిల్లలు ఎం
కొందరు ఎం

జ. ఏడవడం
తెలియజేస్తారు.
పిల్లలు తమ సం
అసౌకర్యాన్ని కలిగిన
తమను ఎవరైనా ఎ
ఏడుస్తారు. సమస్య
మేరకు ఏడ్వడం ఆ
మంచి వ్యాయామ
లక్షణం, ప్రమాదం
పిల్లలు ఏడ్వకుండ
అప్రమత్తత అవసర
బిడ్డ పుట్టిన
ఏడ్వగానే తల్లి త
ఆరు నెలల తరువా
స్పందిస్తుంది. ఏడ్పి
సముదాయిస్తే బిడ్డ

★పిల్లలకు ఎ

జ. ఖరీదైన ద
అవసరం. పిల్లలకు
బిగుతు దుస్తులు

★మీ బిడ్డను మీరు సరిగా చూసుకుంటున్నారా ?

జ. బిడ్డను పెంచడం అనేది తల్లికి పూర్తికాలం పని. తల్లిని విడిచి బిడ్డ, బిడ్డను విడిచి తల్లి ఎక్కువ టైమ్ గడపడం మంచిది కాదు. తల్లి పాల తరువాత – బిడ్డకు తల్లిస్పర్శ ఎంతో ముఖ్యం. తల్లిపాలకు, స్పర్శకు దూరం అయిన పిల్లల్లో వికృత ప్రవర్తన కనిపించే ప్రమాదం ఉందని నిపుణులైన వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు. బిడ్డ ఏడ్చినప్పుడు పాలిచ్చి, తరువాత బిడ్డను పట్టించుకోకపోవడం సబబుకాదు. బిడ్డ విసర్జించిన మల, మూత్రాలను తక్షణం తొలగించి, గోరువెచ్చటి నీటితో గాని, పొడి బట్టతో గాని, శుభ్రం చేయాలి. ఇందుకు భిన్నంగా జరిగితే బిడ్డ శారీరకంగా, మానసికంగా అనారోగ్యంపాలు అయ్యే ప్రమాదం ఉంది!

★పిల్లలు ఎందుకు ఏడుస్తారు ? కొందరు ఎందుకు ఏడ్వరు ?

జ. ఏడవడం ద్వారా పిల్లలు తమ అవసరాన్ని, అసౌకర్యాన్ని తెలియజేస్తారు. పుట్టిన మొదటి రోజుల్లో ఏడుపు ద్వారా పిల్లలు తమ సంబంధాన్ని కొనసాగిస్తారు. ఆకలేసినప్పుడు, అసౌకర్యాన్ని కలిగినప్పుడు, భయపడినప్పుడు భయపడినపుడు, తమను ఎవరైనా ఎత్తుకోవాలని భావించినపుడు పిల్లలు బిగ్గరగా ఏడుస్తారు. సమస్య తీరినమరుక్షణం ఏడుపు ఆపేస్తారు. అవసరం మేరకు ఏడ్వడం ఆరోగ్య లక్షణం. అంతే కాక ఊపిరితిత్తులకు మంచి వ్యాయామం. అలాగే ఆగకుండా ఏడ్వడం అనారోగ్యం లక్షణం, ప్రమాదం కూడా. మందబుద్ధులు వ్యాధిగ్రస్తులు అయిన పిల్లలు ఏడ్వకుండా స్థబ్దంగా పడి ఉంటారు. వీరి విషయంలో అప్రమత్తత అవసరం.

బిడ్డ పుట్టిన తరువాత మొదట కొన్ని నెలలపాటు బిడ్డ ఏడ్వగానే తల్లి తక్షణం స్పందిస్తుంది. ఒక అంచనా ప్రకారం ఆరు నెలల తరువాత బిడ్డ ఏడుపుకు తల్లి కాస్త ఆలస్యంగా స్పందిస్తుంది. ఏడ్చినప్పుడు వెంటనే తల్లి బిడ్డకు దగ్గరకు వచ్చి సముదాయిస్తే బిడ్డకు తల్లి పట్ల విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

★పిల్లలకు ఎలాంటి దుస్తులు వేయాలి ?

జ. ఖరీదైన దుస్తులు అనవసరం. కాటన్(నూలు) దుస్తులు అవసరం. పిల్లలకు వేసే దుస్తులు లూజ్‌గా, సౌకర్యంగా ఉండాలి. బిగుతు దుస్తులు, పాలస్టర్ లాంటి సింథటిక్ దుస్తులు పనికి రావు. చలికాలంలో ఉల్లెన్ దుస్తులు వేయడం మంచిది. ఎండాకాలం పిల్లల శరీరాన్ని గాలి బాగా తగిలేలా ఉంచడం అవసరం. మామూలు వాతావరణంలో గొంతు నుండి కాళ్లచివరి వరకు టవల్ కప్పడం మంచిది. ముక్కు, నోరు ప్రాంతంలో దుస్తులు పడకుండా జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. రోజూకు రెండుసార్లు దుస్తులు మార్చడం అవసరం.

చలికాలంలో తలకు టోపి, చేతులు, కాళ్ళకు సాక్సు వేయడం అవసరం. ఈ కాలంలో బిడ్డపరిసర ప్రాంతాలు వెచ్చగా ఉంచడం కోసం – బిడ్డకు మీటరు దూరంలో 100 వోల్టుల విద్యుత్ బల్బు అమర్చి, నిరంతరం వెలిగేలా చూడడం మంచిది.

★పిల్లలు ఎన్ని గంటలు నిద్రపోవాలి ?

జ. ఇందుకు నిర్దిష్టమైన సమాధానం లేదు. నిద్ర పిల్లల లక్షణాన్ని బట్టి ఉంటుంది. పిల్లలు ఎక్కువ టైం నిద్రపోవడం మంచిది. కొందరు పిల్లలు రోజుకు 20 గంటలు నిద్రపోతారు. మరికొందరు రోజుకు 10 గంటలు, ఇంకొందరు రోజుకు 3 లేదా 4 గంటలు నిద్రపోతారు. పిల్లలు 15 లేదా 20 నిమిషాల పాటు నిద్రపోవడం అనేది అసాధారణం. వీరిని అప్రమత్తంగా గమనిస్తుండాలి. ఎక్కువ గంటలు నిద్రపోయేలా చర్యలు తీసుకోవాలి. తల్లిపాలు ఎక్కువగా తాగించాలి. అందులో గ్లూకోజ్ వుంటుంది. కనుక పిల్లలు త్వరగా ఎక్కువ సమయం నిద్రపోయేలా చేయవచ్చు. లేదా ఊయలలో పెట్టి ఊపడం వల్ల వారికి హాయి గా అనిపించి ఎక్కువ సమయం నిద్రపోవచ్చు. మసాజ్ చేయడం వల్ల కూడా పిల్లలు ఎక్కువ సమయం నిద్రపోతారు. పిల్లలకు పగలు, రాత్రి తెలిసిన కొద్దీ వారు నిద్రపోయే తీరులో మార్పు వస్తుంది.

★పిల్లల పట్ల తీసుకోవలసిన కనీస జాగ్రత్తలు ఏమిటి?

జ. బాగా అలసిపోయిన పిల్లలను విశ్రాంతి తీసుకోనివ్వాలి. పెద్దలు ముద్దు ముచ్చట తీర్చుకోవడం కోసం అలసిపోయిన పిల్లలతో ఆడుకోకూడదు. ఉత్సాహంగా, కేరింతలు కొడుతున్నప్పుడే పిల్లలను ఆడించాలి. పిల్లలను మరింత అలసటకు గురిచేయకూడదు. విద్యుత్ స్విచ్‌బోర్డుకు, వాడి, వేడి వస్తువులకు, మందులకు పిల్లలను దూరంగా ఉంచాలి. పిల్లలు ఎత్తు ప్రదేశాలలో ఉన్నప్పుడు పెద్దలు వారిని వెన్నంటే ఉండాలి. నాలుగు నెలల లోపు పిల్లలకు తల్లిపాలకు బదులు వేరేపాలు ఇవ్వడం సరి కాదు.

★ పసిబిడ్డకు వాంతులా ?!

ఎక్కువసార్లు, వెంట వెంటనే వాంతులు అయితే బిడ్డ ఆరోగ్యం ప్రమాదంలో పడ్డట్టుగా గ్రహించాలి. బిడ్డకు వాంతులు అరికట్టే ప్రయత్నంలో సొంతవైద్యం చేయడం మరింత ప్రమాదకరం. బిడ్డ వాంతులు చేసుకోవడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి. బిడ్డ జీర్ణవ్యవస్థలో ఏదైనా సమస్య ఏర్పడి వాంతులు అవుతుంటే వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి. ఈ విషయంలో ఆలస్యం ప్రమాదకరం.

కొందరు పిల్లలు అసాధారణంగా ఎప్పుడో ఒక్కుడు వాంతి చేసుకుంటారు. మరికొందరు పిల్లలు పాలు తాగిన తరువాత కొద్ది పాలు వాంతి చేసుకుంటారు. ఇది పాలు తాగిన ప్రతిసారీ కావచ్చు, లేదా రోజులోనో, వారంలోనో ఒకసారి కావచ్చు. ఈ తరహా వాంతుల పట్ల ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. బిడ్డ అన్ని రకాల ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు – ఒక్కసారి ఎక్కువ మోతాదులో వాంతి చేసుకొన్నా దాన్ని తీవ్రంగా పరిగణించాల్సిన అవసరం లేదు. ఇదే పరిస్థితి 5,6 సార్లు జరిగితే వెంటనే డాక్టర్ని సంప్రదించాలి.

బిడ్డ వాంతి చేసుకున్న వెంటనే ఏం చేయాలి ?

ఆందోళనపడకుండా గోరువెచ్చటి నీటితో శుభ్రంచేయాలి. బిడ్డ ఆరోగ్య పరిస్థితిని పరిశీలిస్తుండాలి. సంవత్సరం లోపు బిడ్డ అయితే వడపోసిన గోరువెచ్చటి మంచినీటిని తాగించాలి. 'వెంటనే' పాలు ఇవ్వకూడదు. కడుపులో ఏదైనా అసౌకర్యం ఏర్పడితే – కొందరు పిల్లలు వాంతి చేసుకుంటారు. అందువల్ల వారికి వెంటనే పాలు ఇవ్వడం సరికాదు. 2,3 నిమిషాలు వేచి చూడాలి. బిడ్డ కడుపు ఖాళీ అయివుంటే, వెంటనే ఏడ్వడం ప్రారంభం అవుతుంది. ఆ సమయం పాలు ఇవ్వడానికి అనువైనది.

బిడ్డసాధారణ స్థాయిలో పాలుతాగుతూ ఉన్నప్పుడు, బిడ్డ శరీర ఉష్ణోగ్రత సరిగా ఉన్నప్పుడు వాంతి చేసుకున్నా ఫరవాలేదు. కానీ పాలుతాగడం మానేసి వాంతి చేసుకుని, శరీరం ఉష్ణోగ్రత తగ్గితే మాత్రం తక్షణం డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సిందే. బిడ్డజబ్బు పడ్డాడు అనడానికి ఇవన్నీ లక్షణాలుగా గుర్తించాలి. అయితే కొన్ని సార్లు బిడ్డ కడుపులో ఆమ్లాలు ఏర్పడతాయి. అవి తాగిన పాలతో కలవడం వల్ల కూడా బిడ్డ వాంతి చేసుకునే అవకాశం ఉంది. మరికొన్ని సార్లు తాగిన పాలు, తీసుకున్న ఆహారం సాఫీగా వెళ్ళడంలో కొన్ని అవరోధాలు ఏర్పడతాయి. అలాంటి సందర్భంలో తీసుకున్న మొత్తం ఆహారం, పాలు వాంతి అవుతాయి. ఇలాంటి పరిస్థితి అసాధారణంగా జరిగితే ఫరవాలేదు.

★ పిల్లల్లో అతిసారం (బేదులు)

రెండు సంవత్సరాలలోపు పిల్లల శరీరం చాలా సున్నితంగా ఉంటుంది. అంతే కాక రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల పిల్లలు త్వరగా అతిసారవ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది ! మురికి పట్టిన కూరగాయలు, కలుషిత నీరు, ఆహారం, చెడిపోయిన ప్రత్యామ్నాయ పాలు, అపరిశుభ్రమైన బట్టలు ... తదితర కారణాల వల్ల పిల్లలు అతిసారవ్యాధికి బలి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది ! వయసు పెరిగిన పిల్లల్లో వీటివల్ల హాని తక్కువగా ఉన్నట్లే, వయసు తక్కువగా ఉన్న పిల్లలకు వీటివల్ల తీవ్రమైన హాని కలుగుతుంది. వేడి చేసి చల్లార్చిన పాలు, పానీయాలు, బాగా ఉడికించిన ఆహారం, తీసుకోవడం వల్ల అతిసారం రాకుండా చేయవచ్చు. పిల్లలకు కొత్తరకం ఆహారాన్ని ఇవ్వడం వల్ల కూడా అతి సారం దూరం అవుతుంది.

ఆరోగ్యంగా ఉన్న పిల్లల కదలికల్లో అనూహ్యమైన మార్పు సంభవిస్తే పిల్లలు వ్యాధికి దగ్గరవుతున్నట్లు గుర్తించాలి. ఇన్ఫెక్షన్ సోకి అతిసారానికి గురి అయినపిల్లలు 'మొదట' స్తబ్దంగా ఉంటారు. తరువాత బేదులు (అతిసారం) అవుతాయి. బరువు కోల్పోతుంటారు. శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గిపోతుంటుంది. శరీరం వేడి ఎక్కుతుంది. తరుచు శరీరం రంగు మారుతుంటుంది. ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చరంగులోకి మారుతుంది. అతిసారం సోకిన పిల్లలకు 'వెంటనే' చికిత్స ప్రారంభిస్తే త్వరగా నయం చేయవచ్చు.

★ అతిసారం – ప్రమాదస్థాయి !

ఆగకుండా బేదులు కావడం, మలంతో కలసి చీము, రక్తం రావడం, వాంతులు కావడం, జ్వరం వల్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత 100 డిగ్రీలు దాటడం కళ్లు గుంతలు పడి మూసుకుని ఉండడం, రంగు మారడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తే అతిసారం ప్రమాదస్థాయికి చేరిందని రోగి మృత్యువాత పడే అవకాశం ఉందని గుర్తించాలి.

అతిసార వ్యాధికి ప్రాథమిక చికిత్స :

అతిసారం సోకిన బిడ్డ తల్లి పొత్తిళ్లలోనే ఉండాలి. రోగిని డాక్టరు దగ్గరకు తీసుకువెళ్ళే వరకు అవసరమైన సేవలు చేస్తూండాలి. పాలు మినహా మరే ఇతర ద్రవ పదార్థాలు రోగికి ఇవ్వకూడదు. అవసరమైన మేరకు సగం నీళ్ళు కలిపిన పాలను ఇవ్వడం మంచిది. అవి తేలికగా జీర్ణం అవుతాయి. రోగి త్వరగా సాధారణ స్థితికి రాకపోయినా, ఆకలి లేకపోయినా వెంటనే డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళాలి. అంతవరకు గుడ్లు, మాంసం, బంగాళ దుంపలు, గోధుమ, కాయగూరలు వంటివి ఆహారంగా ఇవ్వకూడదు. పాలు, నీళ్లు, పంచదార కలసిన ద్రవపదార్థాన్ని తరుచు ఇస్తూ వుండాలి. పరిసరాలు, పక్క, బట్టలు శుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలి. ప్రాథమిక చికిత్సతో వ్యాధి నయం అయిందని భావించడం ప్రమాదం. డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళే వరకే ఈ చికిత్స ఉపకరిస్తుంది.

బిడ్డ కం
ప్రస
ఉండేందుకు
వల్ల కొన్ని రోజ
ఇది అంత ప్ర
అవసరం లేద
మరి
నెలలు తరువ
చివరపుసి కట్ట
పింక్ కలర్‌లో
కారణం ! ఈ
కొంద
ఒక కంటి వెం
కనురెప్ప వాస్తు
వల్ల కన్ను ఇన్
కన్ను ఇన్ఫెక్షన్
ఇలా ఒక కన్
తెరవడం బి
ఉంటుంది.
శుభ్రపరచడం
కూడా కొంచె
మలినాలను
ఇన్ఫెక్షన్‌కు గ
బిడ్డ కన్ను
ప్రస
కనుపాపను
ఎడమ వైపుల
పిల్లల్లో ఇది
లేదు. అది
సూటిగా చూ
కళ్ళ మధ్య చ
వెళ్ళినట్టు మ
ఉంచే ఉద్దేశ్య
వేలాడ కట్టడ
మరింత ప్రమ
సరి అయ్యే
పిల్లల చేతికి
అం
కన్ను వచ్చే అ
అయ్యే ప్రమా
వ్యాధులు వ

బిడ్డ కంటి వెంట నీరు కారుతుందా ?!

ప్రసవానంతరం శిశువు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికాకుండా ఉండేందుకు కొన్ని మందులు వాడడం జరుగుతుంది. వీటి ప్రభావం వల్ల కొన్ని రోజుల తరువాత బిడ్డ కంటివెంట నీరు కారుతుంది. ఇది అంత ప్రమాదకరం కాదు. దీనికి ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు.

మరికొన్ని సందర్భాలలో ప్రసవానంతరం కొన్ని వారాలు, నెలలు తరువాత బిడ్డ కంటి వెంట నీరు కారడం, కనురెప్పల చివరపుసి కట్టడం కూడా జరుగుతుంది. కళ్ళు ఎర్రబడడం, లేదా పింక్ కలర్‌లోకి మారడం కూడా జరగవచ్చు. ఇన్‌ఫెక్షన్ ఇందుకు కారణం! ఈ పరిస్థితిలో చికిత్స అవసరం.

కొందరు పిల్లలకు ప్రసవానంతరం కొన్ని వారాల తర్వాత ఒక కంటివెంట నీరు కారడం, లేదా పుసి కట్టడం జరుగుతుంది. కనురెప్ప వాస్తుంది. ఆయా కాలల్లో వాతావరణంలో వచ్చే మార్పు వల్ల కన్ను ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి అవుతుంది. అలాంటిపరిస్థితుల్లో ఒక కన్ను ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇలా ఒక కన్ను పుసి కట్టడం వల్ల, ఉదయం నిద్ర లేవగానే కన్ను తెరవడం బిడ్డకు కష్టంగాను, నొప్పిగాను, అసౌకర్యంగాను ఉంటుంది. గోరువెచ్చటి నీతితో (శుభ్రమైన బట్టతో) కంటిని శుభ్రపరచడం వల్ల కన్ను తెరవడం సులభం అవుతుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ కూడా కొంచెం తగ్గే అవకాశం ఉంది. సహజంగా కంటిలో మలినాలను ఎప్పటికప్పుడు శుభ్రం చేయడం వల్ల కంటిని ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికాకుండా కాపాడుకోవచ్చు.

బిడ్డ కన్ను లోపమా ? !

ప్రసవానంతరం మొదటి మూడు నెలల్లో బిడ్డ తన కనుపాపను వేగంగా తిప్పడం జరుగుతుంది. కనుపాప కుడి, ఎడమ వైపుల చిట్ట చివరి వరకూ వస్తూవుంటుంది. ఆ వయసు పిల్లల్లో ఇది సహజమే. ఇందులో ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. అది బిడ్డకన్ను లోపం కాదు. వయసు పెరిగే కొద్ది బిడ్డ సూటిగా చూడడం జరుగుతుంది. వయసుతో పాటు బిడ్డరెండు కళ్ళ మధ్య చర్మం విస్తరిస్తూ ఉండే క్రమంలో కనుపాప చివరికి వెళ్ళినట్టు మనకు కనిపిస్తుంది. కంటిలోని నల్లగుడ్డును మధ్యలో ఉంచే ఉద్దేశ్యంతో, సరిగా బిడ్డ ముఖం పైన ఎత్తులో బొమ్మలు వేలాడ కట్టడం ఎంత మాత్రం సరికాదు. పొరపాటున అవి పడితే మరింత ప్రమాదం జరగవచ్చు. అలాంటి ప్రయత్నం వల్ల కన్ను సరి అయ్యే అవకాశం లేదు. ప్రమాదకరం కాని బొమ్మలను పిల్లల చేతికి అందేలా ఉంచడం మంచిది.

అయితే పోషకాహార లోపం వల్ల కొందరు పిల్లలకు మెల్ల కన్ను వచ్చే అవకాశం ఉంది. మరికొందరు పిల్లలు పుట్టు గుడ్డివారు అయ్యే ప్రమాదం ఉంది! 'ఎ' విటమిన్ లోపం వల్ల కొన్ని కంటి వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది.

గాలిపీల్చడం బిడ్డకు కష్టంగా ఉందా ?!

సహజంగా పిల్లలు సాఫీగా గాలిపీల్చి వదులుతుంటారు. అలా శ్వాసించడంలో ఏదైనా కష్టం కలుగుతుంటే అది ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల కావచ్చు. దుమ్మువల్ల, వాతావరణం చల్లగా ఉండడం వల్ల ముక్కులు ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి అవుతాయి. అలాంటి సందర్భాలలో శ్వాసించడం సమస్యగా ఉంటుంది. శబ్దం ఎక్కువగా వస్తూ ఉంటుంది. కొత్త దంపతులకు ఈ పరిస్థితి అసాధారణంగాను, ఆందోళనకరంగానూ ఉంటుంది. గోరు వెచ్చటి నీటితో (శుభ్రమైన బట్టతో) ముక్కును శుభ్రం చేయడం ఈ సమస్యకు ప్రాథమిక చికిత్స. ఆ వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సిందే.

కొందరు పిల్లలు పెరిగే కొద్దీ వారి ముక్కులో అవాంచిత కండరాలు కూడా పెరుగుతాయి. అలాంటి వారికి శ్వాసించడం కష్టం అవుతుంది. దీనికి చికిత్స అవసరం. జలుబు, ఆస్తమా, ఫ్లూ వంటి వ్యాధులు సోకినపుడు కూడా శ్వాసించడం కష్టంగా ఉంటుంది. మరికొందరు పిల్లలు బిగ్గరగా ఎక్కువ సేపు ఏడ్వడం వల్లశ్వాస క్రియలో మార్పు వస్తుంది. దానివల్ల ముఖం ఎర్రబడడం, శరీరం నీలి రంగులోకి మారడం జరుగుతుంది. మొదటిసారి ఈ పరిస్థితిని చూసి తల్లిదండ్రులు ఆందోళన చెందడం సహజం. కానీ బిడ్డ ఆవేశానికి, ఆగ్రహానికి లోనయినప్పుడు శరీరంలో, ముఖ్యంగా శ్వాస క్రియలో మార్పు వస్తుందని గ్రహించాలి. అలాంటి పరిస్థితి రాకుండా చూడడమే దీనికి చికిత్స. అలా అని బిడ్డ ఏడ్చిన 'ప్రతిసారి' ఎత్తుకోవడం అంత మంచిది కాదు. చాలా అరుదుగా పిల్లలు తమ ముక్కుల్లో చిన్నచిన్న వస్తువులు పెట్టుకుంటూ ఉంటారు. అలాంటివాటిని తక్షణం తీసివేయకపోతే శస్త్ర చికిత్స అవసరం కావచ్చు! పిల్లలకు అందుబాటులో అలాంటి చిన్న వస్తువులు లేకుండా చూడడం మంచిది.

పిల్లల్లో ఆందోళన కలిగించే అలవాట్లు

ప్రసవానంతరం మొదటి ఆరు నెలల్లో పిల్లలు హఠాత్తుగా ఏడ్వడం - అన్యూహంగా ఏడుపు ఆపడం జరుగుతుంది. సున్నిత మనస్తత్వం కలిగిన కొందరు పిల్లలు నేలమీద పడుకోబెట్టినా, కూర్చోబెట్టినా, బిగ్గరాగా ఏడ్వడం ప్రారంభిస్తారు. మరికొందరు స్నానం చేయించే సందర్భాలలో మరీ బిగ్గరగా ఏడుస్తారు. కొన్ని నిముషాలపాటు బిడ్డ ఏడ్వడం మంచిదే. శరీరానికి ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులకు మంచి వ్యాయామంగా ఉంటుంది. కానీ ఈ పరిస్థితిని ఎక్కువసేపు కొనసాగించడం మంచిది కాదు.

తల వేలాడవేయడం, మెడ అసాధారణంగా వెనక్కి పక్కకు తిప్పడం, స్ప్రింగ్ లాగ శరీరాన్ని వంచడం.... వంటివి పిల్లలు సహజంగా చేసేవే. ఇలాంటిపరిస్థితులు అప్పుడప్పుడు ఎదురైతే ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదు. నిరంతరం జరిగితే చికిత్స చేయించాల్సిందే.

శిశు సంరక్షణలో తల్లిపాత్ర

శిశు సంరక్షణలో తల్లి పరిధి ఇంతా అని నిర్ణయించ గలవారు ఎవ్వరూ లేరు. ప్రసవానంతరం శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడం తల్లి కీలకపాత్ర వహిస్తుంది. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే గర్భస్థ శిశు దశ నుంచే ఇది ప్రారంభం అవుతుంది. గర్భధారణ సమయంలో పౌష్టికాహారం తీసుకోవడంతోపాటు అదనంగా విశ్రాంతి కూడ తీసుకోవాలి. ఐరన్ ఎక్కువగా గల ఆహారంతోపాటు టి.టి. ఇంజెక్షన్‌లు కూడ తీసుకోవాలి. ఐరన్ రక్తవృద్ధికి, టి.టి. గాయాల ప్రమాదం నుంచి శిశువును రక్షించేందుకు దోహదం చేస్తాయి. 4 నెలల లోపు శిశువులకు పూర్తిగా తల్లిపాలే ఇవ్వాలి. శిశువులను అందరూ ఎత్తుకొని ముద్దాడడం, ఆడించడం మంచిది కాదు. ఒకరు లేదా ఇద్దరు మాత్రమే శిశువు పరిరక్షణ చూసుకోవాలి. తద్వారా శిశువును ఆరోగ్యంగా ఉంచవచ్చు. శిశువు పరిరక్షణ చూసే మనిషికి వ్యాధులు, లేదా ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు లేకుండా ఉండాలి. అంతేకాక పరిశుభ్రంగా కూడ ఉండాలి. విపరీతంగా ఏడ్చుతున్నా, పాలు తాగకపోయినా, శరీరం చల్లగా ఉన్నా, శ్వాసించడం కష్టంగా ఉన్నా, వాంతులు, విరేచనాలు చేసుకుంటూ ఉన్నా, ఇతర వ్యాధులు ఏవైనా సోకినట్లు అనిపించినా అవి ప్రమాదం తెచ్చి పెట్టకుండా 'తక్షణం' డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

శిశువును రక్షించడం ఎలా?

పురిటి బిడ్డను వ్యాధులు పొంచి ఉంటాయి. ఈ దశలో శిశువులో రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల సులభంగా, త్వరగా ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ముఖ్యంగా శిశువు నెలలు నిండకముందే పుట్టినప్పుడు - బరువు తక్కువతో పుట్టినప్పుడు వ్యాధులు ఎక్కువగా దాడి చేస్తాయి. గర్భిణి తల్లి కాకముందే టి.టి. ఇంజెక్షన్ ఇవ్వడం వల్ల తల్లికి, బిడ్డకు కొంత రక్షణ లభిస్తుంది. అలాగే పరిశుభ్రమైన నిపుణులైన డాక్టర్ల పర్యవేక్షణలో పురుడు పోసుకోవడం క్షేమం. ప్రసవ సమయంలోను, బాలింతగా ఉన్నపుడు తల్లి సబ్బు పెట్టి చేతులు శుభ్రం చేసుకుంటూ ఉండాలి. బొడ్డు, కంటికి డాక్టర్ అనుమతి లేకుండా ఎలాంటి మందులు వాడరాదు. తల్లిపాలు ఖచ్చితంగా లభించని సందర్భాలలో తప్ప - శిశువుకు ఎలాంటి అనుబంధ ఆహారాన్ని పురిటి కాలంలో ఇవ్వకూడదు. ఆరువారాలు దాటినప్పటి నుంచి శిశువుకు రోగనిరోధకవ్యాక్సిన్‌లు ఇవ్వాలి.



తల్లికి సలహాలు - సూచనలు

★ శిశువు పాలు తాగడానికి నిరాకరిస్తున్నపుడు

★ శిశువు శరీరం మరింత చల్లగా, మరింత వెచ్చగా ఉన్నపుడు

★ శిశువు శ్వాసించడానికి కష్టపడుతున్నపుడు - లేదా వేగంగా శ్వాసిస్తున్నపుడు

★ ఆగకుండా వాంతులు, విరేచనాలు అవుతున్నపుడు

★ కామెర్లు, జ్వరం ఉన్నపుడు

★ నిరంతరం తీవ్ర మగతలో ఉన్నపుడు, తీవ్రంగా ఏడ్చుతున్నపుడు.

వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి

మొదటి బిడ్డకు జన్మనిచ్చినప్పటి నుండి మూడేళ్లలోపు మళ్లీ గర్భం ధరించకూడదు. తల్లి, బిడ్డ ఆరోగ్య సంరక్షణ దృష్ట్యా ఈ అంశానికి ఎనలేని ప్రాధాన్యత ఉందని వైద్య పరిశోధనలు విశ్లేషిస్తున్నాయి. అంతేకాక బిడ్డకు క్రమం తప్పకుండా నిర్దేశించిన మేరకు రోగనిరోధక వ్యాక్సిన్‌లు ఇప్పించాలి. ఇలాంటి చిన్న చిన్న విషయాలలో జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం వల్ల శిశు మరణాల రేటును గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు. అంతేకాక శిశువు భవిష్యత్తు ఆరోగ్యవంతంగా ఉంటుంది.

నిద్రలోనే పిల్లల ''శాశ్వత నిద్ర''!

పసిపిల్లల్ని కంటిపాపల్లా చూసుకుంటాం. అయినా కొన్ని సమస్యలు హఠాత్తుగా ముందుకొచ్చి అపాయాన్ని కలిగిస్తాయి. ఏడాదిలోపు పిల్లల్ని కబళించే కాట్‌డెత్ అలాంటి అరిష్టమే. కారణం తెలియకుండా పడుకున్న బిడ్డ పడుకున్నట్లే ప్రాణం వదిలేస్తుంది. శిశు మరణాల్లో ఎక్కువ శాతం కాట్‌డెత్ మూలంగానేనని అధ్యయనాలు చెప్తున్నాయి. తొమ్మిదినెలలు మోసి, ప్రసవ వేదన కోర్చి కన్న బిడ్డ , నవ్వుతూ కేరింతలు కొట్టాల్సిన బిడ్డ పొత్తిళ్లలో మరణిస్తే ఆ బాధ నుంచి తేరుకోవడానికి కొన్ని సంవత్సరాలు పడుతుందా తల్లికి.

పిల్లల కాట్‌డెత్స్‌పై జరిగిన ఒకపరిశోధన - 1990 తర్వాత ఇలాంటి సంఘటనలు చాలా వరకు తగ్గాయని చెప్తోంది. అంతేకాదు పిల్లల్ని బోర్లాపడుకోపెట్టకుండా వెల్లకిలా పడుకోబెడ్తే కాట్‌డెత్ జరిగే రిస్క్ పదింతలు తగ్గుతుందని కూడా ఆ పరిశోధన పేర్కొంటోంది. అయితే అసలీ మరణాలు ఎలా సంభవిస్తున్నాయన్న అంశం మాత్రం ఇంకా అగమ్యగోచరంగానే ఉంది. ఆరోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలు హఠాత్తుగా నిద్రలో ప్రాణాలు కోల్పోవడం ఎలా జరుగుతోందన్నదానికి పరిశోధకుల దగ్గర సమాధానం లేదు. కాకపోతే కొంతలో కొంత నయం ఏమిటంటే కొన్ని సూచనలు, సలహాలు ఇవ్వగలుగుతున్నారు. రిస్క్ తగ్గించగలుగుతున్నారు. పిల్లల విషయంలో తీసుకోవలసిన మార్గదర్శక సూత్రాలను ప్రభుత్వాల సహాయంతో ప్రజలకు చేరవేయగలుగుతున్నారు.

కాట్ డెత్స్ నుంచి రక్షణ :

పిల్లలు వేడిమితో, ఊపిరాడక ఉక్కిరి బిక్కిరి కాకుండా ఉండటానికి వారిని విడిగా ఉయ్యాలలోనో మంచం మీదో పడుకోబెట్టాలి. ఇరుకు మంచం మీద తల్లీబిడ్డా పడుకోవడానికి ప్రయత్నించడం మంచిది కాదు. పిల్లలకు దుప్పట్లు అతిగా కప్పడం మంచిదికాదు. అతి జాగ్రత్తకుపోయి ఒక దాని మీద ఒకటి బిడ్డకు గాలిసోకకుండా కప్పేస్తుంటారు కొందరు. అలా కప్పడం వల్ల వాళ్లు నిద్రలో అటూ ఇటూ కదిలినప్పుడు, చేతులు కదిపినప్పుడు ఇలా కప్పిన బట్టలు మొహానపడి వారికి ప్రమాదం సంభవించవచ్చు. 20శాతం కాట్‌డెత్స్ సంభవించడానికి కారణం ఇలా ఎక్కువ బట్టలు కప్పడమేనట! మందంగా ఉన్న బొంతలాంటిదో లేకనాలుగైదు పొరలుగా దుప్పట్లో, పాత చీరలో కప్పడం మంచిది కాదు. పలచగా, మెత్తగా ఉండే దుప్పటి ఒకటి వాడితే చాలు. అవి కూడా చిన్నవిగా ఉండాలి.

పిల్లలు నిదురించే గదిలోకి పొగతాగే వారిని ప్రవేశించనీయకూడదు. కుటుంబ సభ్యులు, అతిథులు ఎవరైనా సరే మొహమాటం లేకుండా దూరంగా ఉంచాలి. సిగరెట్ పారేసిన వెంటనే బిడ్డను ఎత్తుకుని ముద్దాడటమూ కూడదు. సిగరెట్ తాగిన కాసేపటి వరకు వాసన, పొగ వారి నోటి నుంచి వెలువడుతూనే ఉంటుంది. కాసేపాగి నోరు శుభ్రం చేసుకున్నాకే పసిబిడ్డ ఉన్న గదిలోకి రానివ్వాలి. పిల్లలు నిదురించే గది ఉష్ణోగ్రత మరీ ఎక్కువ ఉండకుండా, మరీ తక్కువ ఉండకుండా చూడాలి. గదిలో గాలి, వెలుతురు సాధారణంగా ఉండాలి. పిల్లలు నిద్రపోతున్నారు కదా అని పనిలోపడి మర్చిపోకూడదు. లేవలేదేమో, లేస్తే ఏడుస్తారుగా అనుకొని పనుల్లో లీనమవుతారు కొందరు తల్లులు. అది మంచి పద్ధతి కాదు. నిదురించే బిడ్డమీద ఒక కన్నేసి ఉంచాలి. కప్పిన బట్టలు చెదిరిపోతే సవరిస్తూ ఉండాలి.

బాల్యంలో బాధలు

కొందరు పిల్లల్లో వయసుకు తగినట్లుగా ఎదుగుదల కనిపించదు. సన్నగా వుంటారు. మనుషులతో త్వరగా కలవలేరు. సిగ్గుపడుతున్నట్లుగా కనిపిస్తారు. వాస్తవానికి వారు భయపడి కొత్తవారితో కలవలేరు. -వారు ఇతరులు తమ విషయంలో జోక్యం కల్పించుకొనడానికి ఇష్టపడరు. వారు తమ కుటుంబసభ్యులతో మాత్రం సరదాగానే మెలుగుతారు. కొత్తవారు కల్పించుకొనడం వారికి నచ్చదు. ఇతరులు వారిని దగ్గరకు తీసుకుంటే ఏడ్చేస్తారు. కోపం మూలంగా ఏడ్చేస్తారు. అంతేగానీ భయపడిమాత్రంగాదు. మనస్తత్వాన్ని గమనించి పిల్లలను అర్థం చేసుకోవాలి. కొందరు పిల్లలు వయసుకుమించిన పరిణతిని ప్రదర్శిస్తారు. అందుకే వారు తమ తల్లితండ్రులు కీచులాడుకుంటుంటే సహించలేరు. ఇది పిల్లల తల్లితండ్రులు గుర్తించదగిన అంశం. ఉపాధ్యాయులు వారిపట్ల ఆగ్రహాన్ని ప్రదర్శిస్తే తరగతికి చెందినపిల్లలు విపరీతమైన కోపోద్రేకాలకు గురికావడం జరుగుతుంది. ఇది వారి శారీరక మానసిక వికాసాలకు అవరోధంగా తయారవుతుంది.

పిల్లల మానసిక తరగతుల అవగాహన పెద్దలకు, గురువుతలకు కూడా తప్పని సరిగా వుండాలి. పిల్లలు ఏడుపులంకించుకొన్నట్లయితే వారి మానాన వారిని వదిలి, పట్టించుకొనడం మానివేయడం ఉచితం. వారిని ఎత్తుకొని ఓదార్చడం మొదలుపెడితే ఇంకా పెద్దగా ఏడవడం, కాళ్లూ చేతులాడించి తన్నుకోవడంలాంటివి చేస్తారు.

శిశువుల అనారోగ్య 'చెక్' లిస్ట్

పిల్లలకు వచ్చే అనారోగ్యం కనుగొనడం అన్నివేళలా సాధ్యం కాదు. ముఖ్యంగా నెలల పాపాయిలు ఎందుకు ఏడుస్తున్నారో ఆహారమెందుకు గ్రహించరో తెలియక తల్లులు తల్లడిల్లిపోవడమూ కద్దు. అయితే తల్లికి బిడ్డతో ఉన్న అనుబంధం దృష్ట్యా కొన్నిసార్లు వారి ఇబ్బంది గుర్తించడానికి వీలవుతుంది. మరి మిగిలిన సందర్భాల్లోనో ! అదే పనిగా ఏడుస్తుంటే ఏం చెయాలి ? ఇందుకు పరిష్కారం ? ఇందులో పిల్లల ఆరోగ్య పరిస్థితిని స్కోరింగ్ ద్వారా అంచనా వేయవచ్చు, ప్రయోగాత్మకంగా విజయవంతమైందీ విధానం.

బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు, లేనప్పుడు కూడా సంబధిత స్కోరింగ్ ద్వారా పరిస్థితి అంచనా వేయవచ్చు. ఈ పద్ధతిలో 19 ప్రశ్నలుంటాయి. ఒక్కొ ప్రశ్నకు కొంత స్కోరు ఉంటుంది. పిల్లల హావభావాలు, కదలికలపై ఆధారపడి ఉంటాయివి. స్కోరు పెరిగిన కొద్దీ పాపాయి అనారోగ్యంగా ఉందని అర్థం చేసుకోవాలి.

1. ఘనపదార్థాలు కాక 24 గంటల్లో పాపాయి తీసుకునే ద్రవపదార్థాలేమిటో ఆలోచించండి. ఆ తర్వాత గడిచన 24 గంటల్లో తీసుకున్నదెంతో అంచనా వేయండి. తల్లిపాలు ఇచ్చేట్లయితే ఎంత సేపు ఇస్తారో తెలిసే ఉంటుంది. బిడ్డ సరిగా పాలు తాగనట్లయితే వెంటనే తెలిసిపోతుంది. ఎప్పటికన్నా తక్కువగా తాగినట్లు అనిపిస్తే స్కోరు 3 గా నమోదు చెయ్యాలి. ముందుకన్నా సగమే తాగినట్లనిపిస్తే స్కోరు 4 గా, మరింత తక్కువగా తాగితే 9 అని నమోదు చెయ్యాలి.

2. ఆరోగ్యంగా ఉండే శిశువు ఎప్పుడూ చుట్టూ ఏం జరుగుతుందో గమనిస్తూ ఉంటుంది. ఈ విధంగా బిడ్డ చురుకుదనాన్ని పరిశీలించాలి. ఎప్పటిలాగే స్పందిస్తోందా లేక తేడాగా ఉందా ? ఎప్పటికన్నా తక్కువగా స్పందించినా, డల్‌గా ఉన్నా స్కోరు 5 గా నమోదు చెయ్యాలి.

3. పిల్లలకు సాధారణంగా ఒంటిపై దద్దుర్లు వంటివి వస్తూనే ఉంటాయి. అవి ఎప్పుడూ వచ్చే మాదిరే ఉండి శరీరంలో ఎక్కువభాగం కన్పిస్తే స్కోర్ 4. రాష్ తీవ్రంగా, రసికారుతున్నట్లు పెద్దగా ఉంటే స్కోర్ 5. స్కోరు 0–7 మధ్య ఉంటే బిడ్డకు కొద్దిగా నలతే తప్ప కంగారు పడేంత అనారోగ్యం ఉండదని అర్థం. 8–12 మధ్య స్కోరు అయితే కొంత అనారోగ్యం ఉన్నమాట నిజమే కానీ అంత తీవ్రం కాదు.

బరువు తక్కువగా పుట్టిన పిల్లల సంరక్షణ

+ స్నానం చేయించరాదు. శుభ్రమైన మెత్తటి బట్ట వేడినీళ్ళతో తడిపి శుభ్రంగా చేసుకోవచ్చు.
+ బిడ్డకు బట్టలు బాగా కప్పి వెచ్చగా ఉంచాలి. చలికాలంలో అయితే వెచ్చదనం కోసం కుంపటి, వెలుగుతున్న కరెంటు బల్బు బిడ్డకు దగ్గరగా పెట్టాలి.
+ తల్లి పాలు చీకలేని స్థితిలో ఉంటే శుభ్రమైన ఉడికించి తీసిన చిన్న గిన్నెలోకి తల్లిపాలు పిండి స్పూన్ సహాయంతో పోయాలి.
+ బిడ్డను తరచుగా ఎత్తుకుంటూ, దించుతూ ఉండరాదు.
+ జలుబు, దగ్గు, చర్మవ్యాధులున్న వారు బిడ్డను ఎత్తుకోకూడదు.

అవసరమనుకుంటే వైద్యసలహా పొందవచ్చు. 13–19 మధ్య స్కోరు వస్తే బిడ్డ తీవ్ర అనారోగ్యంతో ఉన్నట్లు లెక్క వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించాలి. 20పైన స్కోరు వస్తే పరిస్థితి మరింత విషమించిందని అర్థం.

ఈ విధమైన చెక్ లిస్టు పెట్టుకుంటే ప్రతిచిన్నదానికీ కంగారుపడి తల్లిదండ్రులు డాక్టరు దగ్గరికెళ్లరా అనే సందేహమూ ఉంది. అంతే కాదు. కొద్ది పాటి మార్పులతో ఈ బేబీ చెక్ లిస్ట్ ప్రపంచంలోని తల్లిదండ్రులందరికీ ఉపయోగపడగలదని కూడా నిపుణులు భావిస్తున్నారు. త్వరలోనే ఇది అందరికీ అందుబాటులోకి రాగలదని ఆశిద్దాం.

పిల్లల తల నొప్పి

కొందరు పిల్లలు చదివితే తలనొప్పితే బాధపడుతుంటారు. నుదిటిభాగంలో తలనొప్పి ఎక్కువగా ఉంటుంది . మిగిలిన లక్షణాలను కూడా గమనించి డాక్టరు సలహా మేరకు మందులను ఎంపికచేసి వాడుకోవాలి. అందుకే ఒక లక్షణం మీద ఆధారపడి గాక లక్షణాలపై ఆధారపడి మందులను ఎంపిక చేయాల్సి ఉంటుంది. వీరు చలికి తట్టుకోలేరు. చల్లటి గాలి వీరికి సరిపడదుగూడా. వాతావరణంలో మార్పులకు కూడా వీరు తేలికగా స్పందిస్తారు. తుమ్ములు ఎక్కువ. చలికే కాదు ఎండకు కూడా తట్టుకోలేరు. ఎండలోకి పోతే పిల్లలకు తలనొప్పి వస్తుంది.

శిశువులకు వేయించ వలసిన వేక్సినేషన్‌లు

ఎమ్ ఎమ్ ఆర్ వేక్సిన్ అంటే ఏమిటి ?

మూడు వ్యాధులకూ, అంటే పొంగు (ఆటలమ్మ), గౌజు బిళ్లలు, రుబెల్లా అనే వాటికి పనిచేసే సంయుక్తమైన వేక్సిన్.

గౌజు బిళ్ళలకి వేక్సిన్

గౌజుబిళ్ళలు, మెనింజిటిస్, శాశ్వతంగా మెదడును పాడుచెయ్యడం, సంతానం కలగకపోవడం లాంటి రుగ్మతలను కలుగజేయడంతోబాటే క్రమేణా మధుమేహంలాంటి రోగ స్థితులకు దారితీయవచ్చు.

రుబెల్లా సంగతేమిటి ?

పసిప్రాయంలోనో లేదా గర్భాన్ని ధరించే ముందో వేక్సినేషన్ వేయించుకోకపోవడం వలన ఆవిధంగా రుబెల్లా వ్యాధి సోకిన తల్లి అంగవైకల్యం గల శిశువుకు జన్మనిస్తుంది. ఆవిధంగా పుట్టిన శిశువు అంధత్వం, చెవుడు లేదా లోపంగల గుండె (గుండెలో రంధ్రం అని పిలుస్తారు. యీ వ్యాధిని), వీటి బారినపడవచ్చును. గర్భధారణకు గర్భస్రావానికి సహితం దారితీయవచ్చును.

ఈ వేక్సిన్ ఆడపిల్లలకి మాత్రమే అవసరమా?

పిల్లలు, తల్లులకు తర్వాత రాబోయే గర్భధారణలో యీ వ్యాధిని సంక్రమింపజేయకుండా వుండేలా చేయడం కోసం లేదా గర్భధారణ చేసిన ఏతల్లి చేరువగానైనా రావడం ద్వారా యీ వ్యాధిని సంక్రమింపజేయకుండా వుండటం కోసం ఆడా మగా, అందరు శిశువులకు ఈ వేక్సిన్ వెయ్యాలని, సూచించడమైనది. రుబెల్లా, పొంగు (ఆటలమ్మా), గౌజుబిళ్లలూ లాగే, గాలి ద్వారా అతిత్వరగా సోకే, పాకే విపరీతమైన అంటువ్యాధి. ఈ వేక్సినేషన్ వేయించుకోవడంతో సమాజంలో ఈ అంటువ్యాధి సోకే అవకాశాలు చాలా భాగం తగ్గుతాయి.

ప్లెయిన్ రుబెల్లా వేక్సిన్ ఎవరికోసం సిఫార్సు చేస్తారు?

15 నుంచి 18 నెలల ప్రాయంలో వేక్సినేషన్ వేయబడని, యిప్పుడిక తల్లికాబోతున్న ఏ స్త్రీకైనాను. అంటే తెలుసుకోవలసింది యిది - పిల్లలు కలిగే ప్రాయంలోని యువతులందరికీ యుక్తవయస్సు రాకముందు ఎప్పుడైననూ, అంటే 9 ఏళ్ళ ప్రాయంలో అన్నమాట.

శిశువుల ప్రాణాలను కబళిస్తున్న వ్యాధులు !

అంగుడు వాపు, కోరింత దగ్గు, ధనుర్వాతం ఈ మూడు వ్యాధులు శిశువుల పాలిట ప్రాణాంతకంగా పరిణమించాయి. తల్లి గర్భం నుంచి శిశువు భూమ్మీద పడినప్పటి నుంచే ఈ వ్యాధులు పొంచి వుంటున్నాయి. శిశువులను ఈ మూడు వ్యాధుల వాత పడకుండా కాపాడేందుకు - నెల రోజుల నుండి మూడేళ్ళలోపు 3 సార్లు డాక్టర్లు టి.పి.టి. ఇంజెక్షన్ ఇస్తున్నారు. ఈ ఇంజెక్షన్ ఇప్పించడంలో అశ్రద్ధ చేస్తే అది పిల్లల పాలిట ప్రాణాంతకం కావచ్చు!

టి.పి.టి. అనేది మూడు మందుల మిశ్రమం. ఈ ఇంజక్షన్ చాలా మంది పిల్లలకు వికటిస్తుంది. డి.పి.టి. ఇచ్చిన తరువాత 3 లేదా 4 గంటలకు బిడ్డకు జ్వరం రావచ్చు. ఈ విషయాన్ని డాక్టర్లు ముందుగా తెలియజేస్తారు. జ్వరానికి చికిత్స కూడా వివరిస్తారు. డి.పి.టి ఇచ్చిన తరువాత 24 గంటలు లోపే పిల్లలు సాధారణ ఆరోగ్య స్థాయికి చేరుకుంటారు. టి.పి.టి. వల్ల బిడ్డ ఆరోగ్యం చెడే ప్రమాదం లేదు. ఈ మిశ్రమం మందు ఇచ్చిన తరువాత శిశువు అనారోగ్యానికి గురి అయితే అందుకు కారణాలు వేరు కావచ్చు. ఈ స్థితిలో డాక్టరును సంప్రదించడం మంచిది. శిశువుకు జ్వరం వచ్చినపుడు, జలుబు చేసినపుడు లేదా ఇన్ఫెక్షన్ తీసుకొని పిల్లలు ఏడాది తిరగక ముందే అంగుడు వాపుకో, కోరింత దగ్గుకో, ధనుర్వాతానికి గురి అవుతున్నట్లు పరిశోధనలు తెలియజేస్తున్నాయి.

డెఫ్తీరియా వ్యాక్సిన్

సాధారణంగా వ్యాక్సిన్‌లన్నీ అదే రోగ కారకాల నుంచి గ్రహిస్తారు. అంగుడువాపు (డెఫ్తీరియా) వ్యాధి రాకుండా నివారించేందుకూ ఇదే పద్ధతి ఉపయోగిస్తున్నారు. అంగుడు వాపు కారకాలను గ్రహించి వాటిలోని విష ప్రభావాన్ని తగ్గించి, రసాయనాలను సమ్మిళతం చేసి డెఫ్తీరియా వ్యాక్సిన్‌ను రూపొందిస్తారు. శిశువుకు వ్యాధి సోకక ముందే ఈ వ్యాక్సిన్ ఇవ్వడం వల్ల శిశువులో రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. తద్వారా అంగుడు వాపు వ్యాధి కారక క్రియలు శిశువులోకి ప్రవేశించకుండా రోగ నిరోధక శక్తి పోరాడుతుంది. విషతుల్యమైన వ్యాధి కారకాలను ప్రయోగశాలల్లో శాస్త్రవేత్తలు అమృతతుల్యంగా మార్చి వ్యాక్సిన్ గా రూపొందిస్తారు. అందువల్ల వాటివల్ల ప్రమాదం ఉండదు.

పిల్లల ఆహారం

బిడ్డ ఆరోగ్యంగా ఎదగాలన్నా! భవిష్యత్తులో ఆరోగ్యంగా ఉండాలన్నా! తీసుకునే ఆహారం సమతుల, పౌష్టికాహారం అయి ఉండాలి. అయితే ఇటీవల కాలంలో సోలిడ్ ఆహారాన్ని శిశువుకు ఇవ్వడం ఫాషన్ గా మారింది. శిశువుకు 9 నెలలు దాటే వరకు స్వాలిడ్ ఆహారం ఇవ్వనవసరం లేదని గతంలో వైద్యులు సూచిస్తుండేవారు. అయితే ఆధునిక కాలంలో కొంత మంది దంపతులు 2 నెలల లోపే శిశువుకు అనేక రకాల ఆహారన్ని ఇస్తున్నారు. శిశువు ఆరోగ్యం, వృద్ధి దృష్ట్యా పరిశీలిస్తే ఈ ఆహార విధానాలు రెండూ సరికాదు.

తల్లిపాలు దివ్య ఔషధం

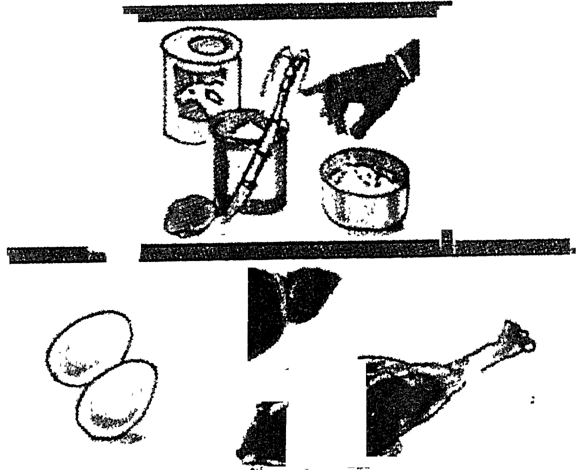
పోషకాహార లోపం పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని విభిన్న కోణాలలో తీవ్రంగా దెబ్బతీస్తుంది. చిన్న వ్యాధులు సైతం ప్రాణాంతకం అవుతాయి. సులభంగా అంగవైకల్యానికి గురి కావడం జరుగుతుంది. మేదస్సు వికసించదు. గోరుచుట్టు పై రోకటి పోటులా తల్లిపాలు సైతం పిల్లలకు సరిగా అందడం లేదు. తల్లులు రక్తహీనతకు, అనారోగ్యానికి గురికావడం అందుకు కారణాలుగా ఉన్నాయి. కొందరు తల్లులు జబ్బు పడినపుడు పిల్లలకు పాలివ్వడం పూర్తిగా మానేస్తున్నారు, లేదా తగ్గిస్తున్నారు. ఈ దశలో పిల్లలు పోషకాహార లోపానికి గురి అవుతున్నారు. ఫలితంగా రోగనిరోధకశక్తి క్షీణిస్తోంది. పిల్లలు పోషకాహార లోపానికి గురి కావడం వల్ల, వారిపై వ్యాధులు స్వైర విహారం చేస్తున్నాయి. అందువల్ల పిల్లలకు పాలు ఇవ్వడం పట్ల తల్లులు ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసుకోవాలి. తల్లి ప్రమాదకరమైన వ్యాధితో బాధపడుతుంటే తప్ప, మిగిలిన అన్ని సందర్భాలలో తల్లి పిల్లలకు పాలు ఇవ్వవచ్చు. తల్లి పాలలో పోషక విలువలే కాదు, మంచి ఔషధ గుణాలు ఉన్నాయి. తల్లి పాలు సరిగా అందని పిల్లలు తరచూ ఇన్ఫెక్షన్ వ్యాధులకు గురి అవుతుంటారు. 6 నెలల లోపు పిల్లల అకార మరణాలను అదుపు చేయాలంటే తల్లులందరూ పిల్లలకు సమృద్ధిగా పాలు ఇవ్వాలి.

సమతుల పౌష్టికాహారం

అన్ని వయస్సుల్లోనూ ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి సమతుల పౌష్టికాహారం అత్యావశ్యకం. సరియైన మోతాదులో ఆహారాన్ని తీసుకోక పోవడంతో పాటు. ఆహారపు సూత్రాలను గురించిన పరిజ్ఞానం లేకపోవడం కూడా పౌష్టికాహార లోపానికి ప్రధాన కారణం. పిల్లలు, గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లుల విషయంలో ఇది మరింత ప్రాముఖ్యత వహిస్తుంది.

బిడ్డకు ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం – ఎప్పుడు ? ఎలా ?

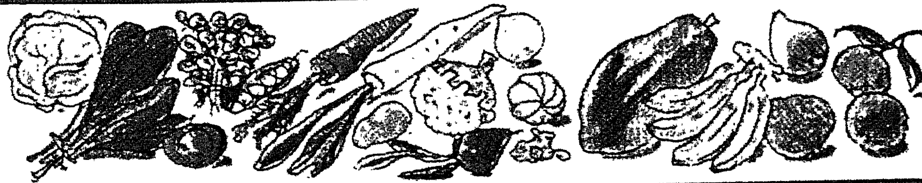
తక్కువ వయసులో శిశువులకు బలవర్ధక సోలిడ్ ఆహారాన్ని ఇవ్వడం వల్ల సత్ఫలితాలు రాకపోగా, ఎలర్జీలు వచ్చే అవకాశం ఉంది . తల్లిపాలు తాగి పెరగిన పిల్లలకు, పోత పాలు తాగి పెరిగిన పిల్లలకు మధ్య తేడాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు. శిశువుకు 5 లేక 6 నెలలు నిండే వరకు తల్లిపాలు తప్పమరే ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం ఇవ్వనవసరం లేదు. ఆరు నెలలు పిల్లలకు మాత్రమే ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి శరీరం సహకరిస్తుంది. కొందరు పిల్లలు తల్లిపాలతో సమానంగా ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని తీసుకుని జీర్ణం చేసుకుంటారు. కానీ మరికొందరు పిల్లలకు ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం సులభంగా ఇమడదు. అయితే ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం ఇవ్వడం అనేది ఏదో ఒక దశలో ప్రారంభంకావాలి. అందుకు ఆరోనెలసరైనదనివైద్యులు వివరిస్తున్నారు. ఈ దశలో తల్లిపాలతో పాటు ప్రత్యామ్నాయ పాలు లేదా ఆహారం ఇవ్వడం ద్వారా మాత్రమే బిడ్డ ఆకలి తీర్చడం సాధ్యమవుతుంది. శిశువుకు 6 నెలలు దాటిన తరువాత రోజుకు ఒకటి రెండు సార్లు ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని ఇవ్వవచ్చు. ఈ దశలో ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని తీసుకోవడానికి బిడ్డ ఇష్టపడకపోయినా – ఆహారం తీసుకొవడం వల్లసమస్యలు ఉత్పన్నం అయినా – శిశువుకు ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని ఇవ్వడం వెంటనే మానాలి. కొన్ని రోజుల తరువాత మళ్లీ ప్రయత్నించాలి.

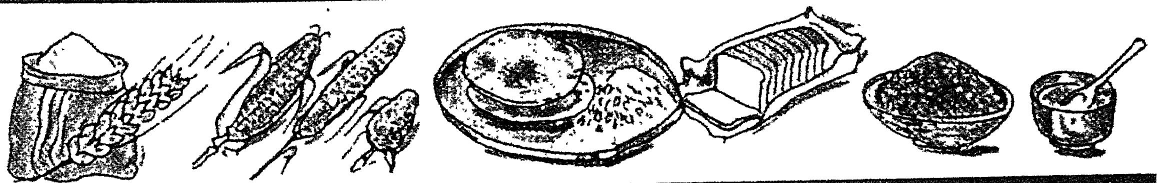


మాంసం, గుడ్లు, క్రొవ్వు, చక్కెర, ఉప్పు - పరిమితంగా తీసుకోండి



పప్పులు, గింజలు, చేపలు, పాలు - ఓ మోస్తరుగా తీసుకోండి





కూరగాయలు, పండ్లు, కాయ ధాన్యాలు - నచ్చినంత తినండి.

ఆరోగ్యానికి అయిదు సోపానాలు

పసి పిల్లల అనుబంధాహారం

(6 నెలల తరువాత ఆహారం)

6 నెలలు నిండిన శిశువుకు కేవలం తల్లిపాలే కాకుండా తల్లిపాలకు తోడుగా ఇచ్చే తగిన పోషక విలువలు కలిగిన ఇతర ఆహార పదార్థాలను అనుబంధ ఆహారం అంటారు.

అనుబంధాహారం ఎందుకు ?

★ బిడ్డ పెరిగే కొద్ది తల్లిపాల పరిమాణం తగ్గుతుంది.
★ పెరిగే బిడ్డకు పోషక విలువల అవసరం పెరుగుతుంది.
★ సంవత్సరం లోపు పెరుగుదల ఎక్కువ వుంటుంది.

పై కారణాల వల్ల ఆహార అవసరం పెరుగుతుంది. కాబట్టి అనుబంధాహారం ఇవ్వాలి.

ఎప్పుడు మొదలు పెట్టాలి ?

బిడ్డకు 6 నెలల వయస్సు వచ్చినప్పటి నుండి జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది కాబట్టి " 6 నెలలు" వచ్చిన బిడ్డకు అనుబంధాహారం ఇవ్వడం మొదలు పెట్టాలి.

ఇవ్వకపోతే జరిగే అనర్థాలేంటి ?

సరైన సమయంలో అనుబంధాహారాన్ని ఇవ్వకపోతే బిడ్డ లోప పోషకాహార లోపానికి గురికావడం జరుగుతుంది. పసిపిల్లలు అంటువ్యాధులు, ఇతర రోగాలు, రుగ్మతలకు గురి అవుతారు. దీనితో బిడ్డ ఆహారం తీసుకోలేని స్థితికి వస్తుంది. దానివల్ల మరల పోషణకు లోనై తిరిగి అంటు వ్యాధులు రోగాలు. వచ్చి బిడ్డ తినలేని స్థితికి రావడం జరుగుతుంది. అంటే ఈ సమస్యలన్నీ ఒక వలయంగా ఏర్పడతాయి. ఇలా 2-3 సార్లు జరిగితే శాశ్వతంగా బిడ్డను కోల్పోయే ప్రమాదముంది !

అనుబంధాహారం ఏ రూపంలో ఇవ్వాలి ?

6 నెలల నుండి 9 నెలల పిల్లలకు త్వరగా జీర్ణమవటానికి వీలయ్యే ద్రవరూపంలో అనుబంధ ఆహారం ఇవ్వాలి.

9 నుండి 12 నెలల పిల్లలకు ద్రవ పదార్థాలు ఇస్తూ కొద్ది కొద్దిగా పదార్థాలు అలవాటు చేస్తూ 12 నెలలు వచ్చేటప్పటికి ఇంట్లో పెద్దవాళ్లు తీసుకునే ఆహారం తినేటట్లు అలవాటు చేయాలి.

అనుబంధాహారం ఎలా వుండాలి ?

ఒకే విధంగా వుండి త్వరగా జీర్ణమయ్యేటట్లుగా వుండాలి. ఇష్టపడేటట్లు రుచిగా వుండాలి. అతి చల్లగా లేదా అతి వేడిగా కాకుండా గోరువెచ్చగా వుండాలి.

అనుబంధ ఆహారం - జాగ్రత్తలు :

1. సకాలంలో మొదలు పెట్టాలి.
2. ఒకే రకం ధాన్యం కాకుండా, వివిధరకాల ధాన్యాల కలిపి చేసిన జావ, లడ్డు, మొదలైనవి పెడితే బాగుంటుంది.
3. బిడ్డకు ఆహారం తయారు చేసేటప్పుడు తినిపించేటప్పుడు తల్లి చేతులు శుభ్రంగా తప్పని సరిగా కడుక్కోవాలి.
4. బిడ్డకు ఆహారాన్ని తినిపించేందుకు ఉపయోగించే చెంచాలు, గ్లాసులు, గిన్నెలు, పళ్లెం, జాగ్రత్తగా కడిగి వేరుగా ఉంచుకోవాలి.
5. ఒక రోజు రెండు మూడు రకాల అనుబంధ ఆహారాలు కాకుండా ఒకే రకం క్రొత్త ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. మొదటి సారి కొంచెం మోతాదులో ప్రారంభించి రోజు రోజుకు పెంచాలి.
6. ఒక రకం అనుబంధ ఆహారానికి బిడ్డ అలవాటు పడిన తరువాత రెండో రకం, ఆ తరువాత మూడో రకం ఇలా క్రొత్త ఆహారాలను పిల్లలకు అలవాటు చేయాలి.

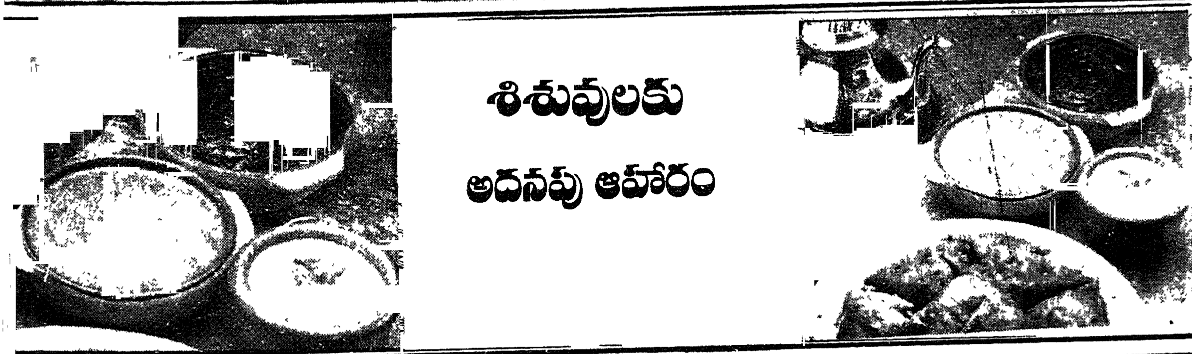
అనుబంధాహార తయారీలో మార్పులు :

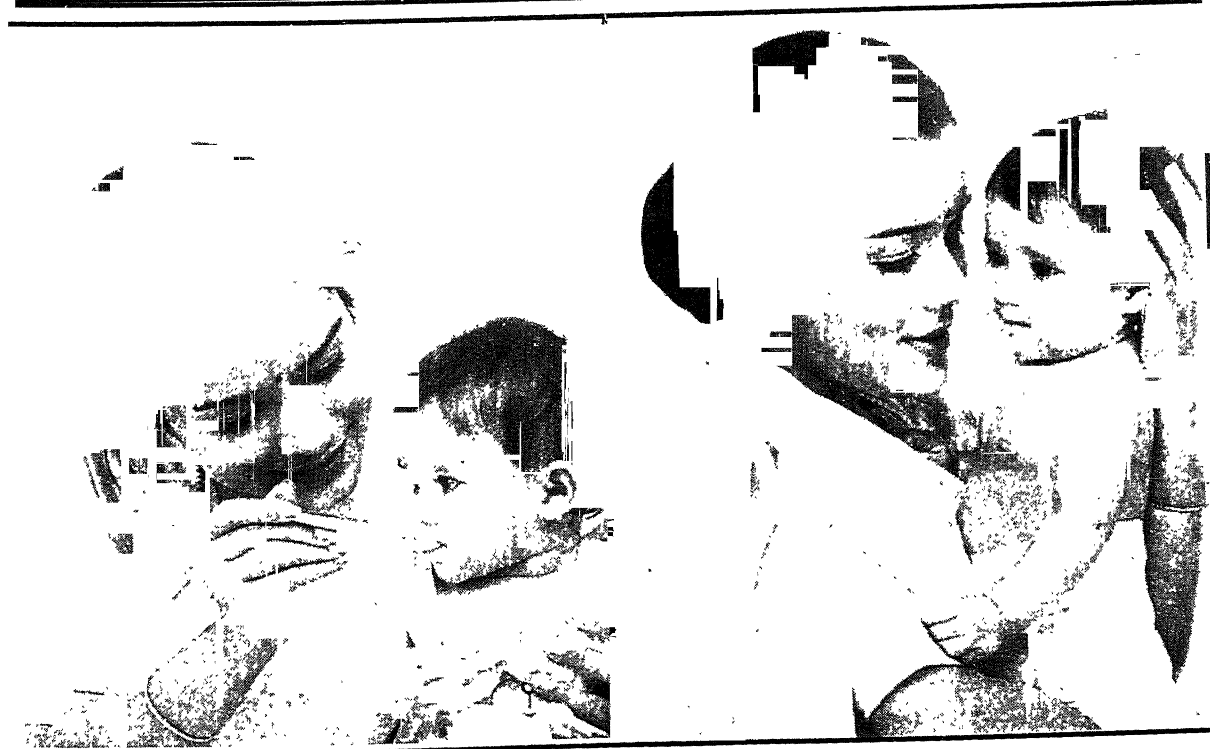
★ వంట పాత్రలు శుభ్రంగా వుంచాలి.
★ బియ్యం పప్పులు ఎక్కువ సార్లు కడగరాదు.
★ కూరగాయలు, ఆకుకూరలు కడిగి కోయాలి. ఎక్కువ సేపు నీళ్ళలో వుంచరాదు.
★ కారం, మసాలాలు లేకుండా చూడాలి.
★ ఆహారం ఇవ్వడం ఆలస్యం చేయరాదు.
★ తక్కువ ఖర్చుతో ఇంట్లో మనం తీసుకొనే ఆహారం ఇవ్వవచ్చు.
★ ఇంట్లోనే ఆయా ప్రాంతాలలో దొరికే వస్తువులతో తయారు చేసుకోవాలి.

అనుబంధాహారం పెంపు :

★ తల్లులలో అనుబంధాహారం పై అవగాహన పెంచుకోవాలి.
★ అనుబంధాహార అవసరాన్ని తల్లులు తెలుసుకోవాలి.
★ ఇంట్లో వండే ఆహారాన్ని ఇవ్వొచ్చు.
★ స్థానికంగా దొరికే పదార్థాలతో అనుబంధాహారాలను తయారు చేయవచ్చు.




శిశువులకు
అదనపు ఆహారం



ప్రత్యామ్నాయ ఆహారం - సమస్యలు

దాదాపు ఆరు నెలల కాలం పాటు తల్లి మాత్రమే జీర్ణ కావడానికి అనుగుణంగా సిద్ధమైన శిశువు జీర్ణ వ్యవస్థ – ఒక్క సారిగా ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని స్వీకరించలేదు. అంతే కాక ప్రత్యామ్నాయ ఆహారంలో ప్రోటీన్‌లు, విటమిన్‌లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటి మోతాదు ఎక్కువగా ఉండడం, అవి జీర్ణంకాక పోవడం తదితర కారణాల వల్ల బిడ్డ తాత్కాలిక అస్వస్థతకు గురి అయ్యే అవకాశం ఉంది. చిన్న పిల్లలుగా ఉండడం, రోగ నిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉండడం వల్ల అలర్జీ సోకే ప్రమాదం పొంచి ఉంటుంది.

బిడ్డకు ఆరు నెలలు వచ్చే వరకు తల్లిపాలు అన్ని విధాలా మంచిది. అవసరాన్ని బట్టి వేడి చేసి చల్లార్చిన మంచినీటిని ఒడకట్టి బిడ్డకు ఇవ్వవచ్చు. 6 నెలలు నిండిన తరువాత ఆవుపాలు, గేదెపాలు, కోడిగుడ్డు, గోధుమ ఆహారం వంటివి బిడ్డకు తగు మోతాదులో ఇవ్వవచ్చు. ఇదే ఆహార పదార్థాలను అవసరాన్ని బట్టి 3 లేదా 4 నెలల శిశువులకు కూడా ఇవ్వవచ్చు. కానీ ఈ ఆహారం తినడం వల్ల శిశువుకు ఎలర్జీగానీ, మరేదైనా ఆరోగ్య సమస్యగాని తలెత్తితే వెంటనే అటువంటి ఆహారాన్ని ఇవ్వడం ఆపేయాలి. బిడ్డ కుటుంబం., లేదా తల్లిదండ్రులు తరచు ఎలర్జీ వ్యాధులతో బాధపడుతుంటే, 9 లేదా 10 నెలల తరువాత బిడ్డకు ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని ఇవ్వడం ప్రారంభించాలి. బిడ్డ వయసు పెరగడంతో పాటు బిడ్డలో రోగ నిరోధక శక్తి కూడా పెరుగుతుంది.

ఇలాంటి సందర్భాలలో ఒకటి లేదా రెండు రకాల ప్రత్యామ్నాయ ఆహారాన్ని కూడా ఇవ్వవచ్చు. 6 నెలల లోపు శిశువుకు కావలసిన పోషకాలన్నీ తల్లిపాలలోనే లభిస్తాయి. అయితే 6 నుంచి 9 నెలల మధ్య వయసు పిల్లలకు అదనంగా ఐరన్ కావలసి వస్తుంది. ఇలాంటి సందర్భాలలో ఐరన్ కలిగిన ప్రత్యామ్నాయ ఆహారంలో ఇవ్వడం మంచిది. అంతేకాక అరటి పండు, యాపిల్ వంటి పండ్లను ఆహారంగా ఇవ్వవచ్చు. వీటిని పరిమిత మోతాదుతో ప్రారంభించి తరువాత మోతాదు పెంచవచ్చు. సంవత్సరం లోపు బిడ్డకు దాదాపు అన్ని రకాల ఆహారాన్ని తగు మోతాదులో ఇవ్వవచ్చు. కానీ ఉప్పు, పంచదార, కొవ్వు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను ఇవ్వకపోవడం మంచిది. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను పిల్లలకు ఇవ్వడం వల్ల బిడ్డ భవిష్యత్తులో అధిక రక్తపోటుకు, కిడ్నీ వ్యాధులకు గురి అయ్యే ప్రమాదం ఉంది.

- ◆ తల్లి జబ్బు పడినా బిడ్డకు పాలు ఇవ్వవచ్చు.
- ◆ ఆరోగ్యవంతులైన బిడ్డల కన్నా, జబ్బుపడ్డ పిల్లలకే తల్లి ఎక్కువ పాలు ఇవ్వాల్సిన అవసరం ఉంది.
- ◆ తల్లిపాలు అందక పోతే బిడ్డకు ప్రాణాంతకం అవుతుంది.
- ◆ బిడ్డ వ్యాధులకు, ఇన్ఫెక్షన్‌లకు గురికాకుండా ఉండాలంటే తల్లిపాలే మంచి ఔషధం.
- ◆ బిడ్డకు సరిపడా పాలు ఇవ్వాలంటే తల్లి తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకుంటు ఉండాలి.
- ◆ తల్లి పోషకాహార లోపానికి గురి అయితే – బిడ్డకు సమృద్ధిగా పాలు ఇవ్వగలిగే సామర్థ్యాన్ని కోల్పోతుంది.
- ◆ వ్యాధి కారక సూక్ష్మజీవులతో పోరాడే శక్తి తల్లి పాలలో ఉంది. అందువల్ల బిడ్డ వ్యాధిగ్రస్తుడు అయినపుడు తల్లి మరిన్ని పాలు ఇవ్వాలి.
- ◆ బిడ్డ కోల్పోయిన బరువును, శక్తిని తిరిగి పొందాలంటే తల్లిపాల ద్వారానే సాధ్యం అవుతుంది.
- ◆ జబ్బు చేయడం వల్ల పిల్లలు సరిగా పాలు, ఆహారం తీసుకోవడం లేదని తల్లి తరచూ ఆవేదన చెందుతుంది. కానీ, వాస్తవానికి బిడ్డకు జబ్బు చేస్తుందన్న దిగులుతో తల్లి సరిగా ఆహారం తీసుకోవడం లేదని సర్వేలు వెల్లడిస్తున్నాయి.

చక్కెర, కొవ్వుగల పదార్థాలు ఎక్కవగా తీసుకోవడం వల్ల భవిష్యత్తులో అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తవచ్చు. 8 నుంచి 12 నెలల మధ్య వయస్సు పిల్లలకు గోధుమ ఆహారం, బిస్కెట్లు, పండ్లు, గ్రుడ్లు, కూరగాయలు మొదలగునవి ఆహారంగా ఇవ్వవచ్చు. అయితే ఇలాంటి ఆహారం ఇచ్చిన సందర్భాలలో బిడ్డకు ఏదైనా ఆరోగ్య సమస్య వస్తూందా ? అన్న విషయాన్ని పరిశీలిస్తూ ఉండాలి. పిల్లలకు దంతాలు వచ్చిన తరువాత అన్ని రకాల ఆహారాన్ని ఇవ్వవచ్చు. వేడి చేసి, చల్లార్చిన మంచినీరు, లేదా ఇలాంటి నీటిని కలిపి పండ్ల రసం పిల్లలకు ఇవ్వడం ఆరోగ్య రీత్యా మంచిది. రసాయనాలు కలిగిన ఆహారాన్ని బిడ్డకు ఇవ్వకపోవడం ఉత్తమం.

శిశువులు, చిన్నపిల్లలు, కౌమారదశలో వున్నవారికి సమతుల ఆహారం (రోజుకు)

ఆహారవర్గాలు	శిశువులు 6–12 నెలలు	1–3	4–6	7–6	10–12 బాలికలు	10–12 బాలురు	13–18 బాలికలు	13–18 బాలురు
ఆహారధాన్యాలు								
చిరుధాన్యాలు గ్రా.	45	120	210	270	270	330	300	420
´ప్పు దినుసులు గ్రా.	15	30	45	60	60	60	60	60
లు (మి.లీ.)	500	500	500	500	500	500	500	500
ంపలు, గడ్డకూరలు గ్రా.	50	50	100	100	100	100	100	200
కుకూరలు గ్రా.	25	50	50	100	100	100	100	100
తర కూరగాయలు గ్రా.	25	50	50	100	100	100	100	100
ళ్ళు గ్రా.	100	100	100	100	100	100	100	100
చక్కెర గ్రా.	25	25	30	30	30	35	30	35
క్రొవ్వు పదార్థాలు/ నూనెలు	10	20	25	25	25	25	25	25

ఈ పరిమాణం అదనంగా ఇచ్చే పాలు, తల్లిపాలు త్రాగే శిశువులకు అదనంగా 200 మి.లీ. అదనపుపా వాలి. 30 గ్రా. పప్పు దినుసులకు బదులు 50 గ్రా. చేప, మాంసం, కోడి మాంసం/ గ్రుడ్డు–1 ఇవ్వవచ్చు శువులకు సుమారు 9 నెలల వయసులో గ్రుడ్డు, మాంసం, కోడిమాంసం, చేప ఇవ్వవచ్చు.

సమతుల ఆహారం	తేలికపాటిపని	ఓ మోస్తరు కష్టం	అధిక కాయకష్టం
(పరిమాణం రోజుకు (గ్రా.) ఆహారవర్గాలు)			
గింజధాన్యాలు, చిరుధాన్యాలు	300	360	480
పప్పులు	60	75	90
పాలు	300	300	300
దుంపలు, గడ్డకూరలు	100	100	200
ఆకుకూరలు	100	100	100
ఇతర కూరగాయలు	100	100	100
పళ్ళు	100	100	100
చక్కెర	20	25	30
క్రొవ్వు పదార్థాలు (నూనె/నెయ్యి)	20	25	45

మాంసాహారాలకు 30 గ్రా. పప్పు దినుసులకు బదులు 50 గ్రా. చేప/ మాంసం/ కోడిమాంసం / గ్రుడ్డు–1 ఇవ్వవచ్చు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి సోపానం

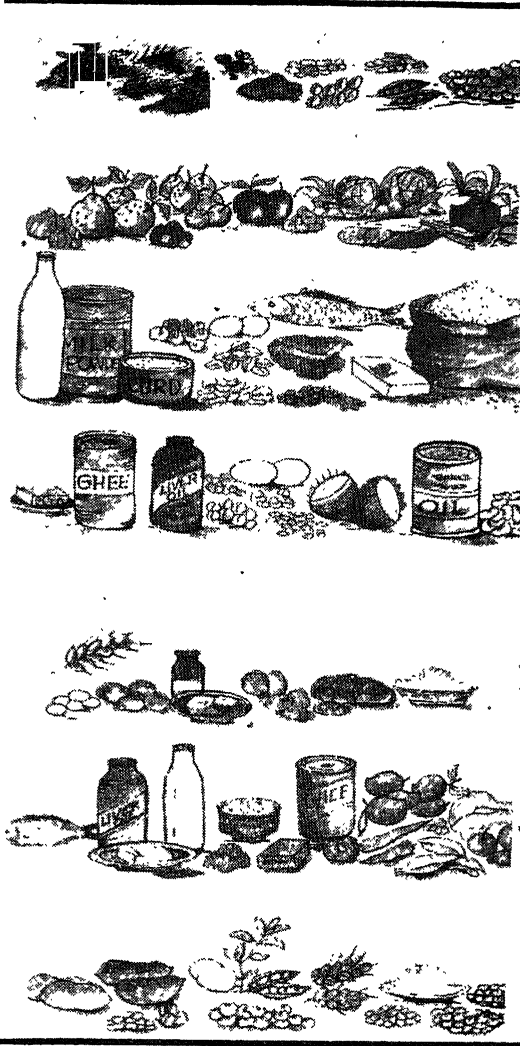
మంచి ఆహారం

ధాన్యాలు, పప్పులు నూనె గింజలు, కాయలు, కూరగాయలు, పళ్ళు, బెల్లం, చక్కెర, నెయ్యి, నూనె, పాలు, పాల పదార్థాలు, మాసం, చేపలు, గుడ్లు మొదలైనవి అన్నీ కలిసి 'ఆహారం' అంటాము. ఈ ఆహారపదార్థాలు శరీరానికవసరమైన పోషకపదార్థాలను అంటే మాంసకృత్తులను, పిండి పదార్థాలను, క్రొవ్వులను, విటమిన్లను, ఖనిజాలను, నీటిని అందజేస్తాయి. ఈ పోషక పదార్థాలన్నీ పిల్లల శరీర పెరుగుదలకు, నిత్య జీవితంలో వివిధ పనులు జరుపడానికి అవసరం. ప్రతి ఆహారపదార్థంలోను ఈ పోషక పదార్థాలు వివిధ పరిమాణంలో ఉంటాయి. ప్రతి బిడ్డ తన శరీరానికి అవసరమైన పోషక పదార్థాలను తగిన మోతాదులో తీసుకోవాలి. వివిధ ఆహార పదార్థాలలో లభ్యమయ్యే పోషకపదార్థాల వివరాలూ, శరీరానికి ఏ ఏ పౌష్టిక పదార్థాలు అవసరమో తెలిసినట్లయితే, తమకు అందుబాటులో ఉన్న ఆహార పదార్థాల నుండి సరియైన పరిమాణంలో, నాణ్యమైన ఆహార మిశ్రమాన్ని తీసుకోవచ్చు. వయస్సు, లింగం, పనిచేసే పరిస్థితులు మొదలైన విషయాలను దృష్టిలో ఉంచుకొని పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. పౌష్టిక పదార్థాలను సరియైన పాళ్ళలో కలిగియున్న ఆహారాన్ని సమతుల్య ఆహారం అంటారు.

శక్తినిచ్చే ఆహారం : క్రొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలను సమృద్ధిగా కలిగి ఉండే ఆహారాలను 'శక్తినిచ్చే ఆహారం' అంటారు. ధాన్యాలు, దుంపలు ఎండిన పళ్ళు, చక్కెర, బెల్లం, నూనె, నెయ్యి, వంటివి ఈ రకంలో ఉంటాయి.

శరీరాన్ని నిర్మించే ఆహారం : మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు) సమృద్ధిగా కలిగి ఉండే ఆహార పదార్థాలను 'శరీరాన్ని నిర్మించే ఆహారం' అంటారు. పాలు, మాంసం, చేపలు, గ్రుడ్లు, పప్పులు, చిక్కుళ్ళు నూనెగింజలు, క్రొవ్వు తొలగించ బడ్డ సోయా పిండి ఈ రకానికి ఉదాహరణలు.

రక్షించే ఆహారం : విటమిన్లు, ఖనిజాలు, సమృద్ధిగా కలిగిన ఆహారాన్ని 'రక్షించే ఆహారం' అంటారు. కూరగాయలు ముఖ్యంగా ఆకుకూరలు, పళ్ళు ఈ రకంలో ఉంటాయి. అందుబాటులో నున్న వనరుల కనుగుణంగా వివిధ ఆహార పదార్థాలను సరియైన మోతాదులో ఎంపిక చేసుకున్న తరువాత, ఆ ఆహారపదార్థాల పోషక విలువలు నాశనం కాకుండా లేక అతి కొద్ది మోతాదులో నష్టమయ్యే పద్ధతిలో వాటిని వండాలి.



ఎవరికి ఎలాంటి ఆహారం అవసరం

ప్రొటీన్లు, కార్బో హైడ్రేట్లు, క్రొవ్వులు, విటమిన్లు, ఖనిజాల వంటి వివిధ పోషక పదార్థాల అవసరం శరీరానికి ఎంత ఉందనే విషయం వయసు, లింగం, శారీరక శ్రమ, ఇతర పరిస్థితులపై ఆధారపడి ఉంటుంది. శరీరక శ్రమ చేసే వ్యక్తికి ఆఫీసులో పని చేసే వ్యక్తి కంటే ఎక్కువ శక్తి నిచ్చే ఆహారం అవసరం. పెరుగుతున్న పిల్లవానికి వాని శరీర భారంతో పోల్చితే తీసుకోవలసిన ప్రొటీన్లు, ఖనిజాల అవసరం పెద్ద వారికంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది.

పిల్లలలో జరుగుతున్న శారీరక మార్పుల కారణంగా గర్భిణీ, పాలిచ్చే తల్లులు ప్రొటీన్లు, ఖనిజాలు ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవాలి. వివిధ వయస్సుల వారికవసరమైన పోషక విలువలు, సమతుల్య ఆహారాలతోపాటు పోషక పదార్థాలు చేసే పనులు గురించి అందరూ తెలుసుకోవాలి.

పోషకాహారం – ఆరోగ్య అవసరం

వివిధరకాలైన ఆహారపదార్థాలను భోజనంలో చేర్చండి. మిశ్రమ ఆహారం ఎక్కువ పౌష్టికాహారం. ఆకు కూరలు ప్రతిరోజు తీసుకొనండి. వాటిలో విటమిన్లు, ఖనిజాలు, పీచు పదార్థాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఉప్పుడు బియ్యాన్ని వాడండి. అది ఎక్కువ పౌష్టికాహారం. ప్రతిరోజు క్యారట్, ముల్లంగి ఉల్లిపాయలు, టమాట, దోసకాయ వంటి పచ్చి కూరగాయల్ని తినండి. ఆహారంలో మొలకెత్తిన పప్పుల్ని చేర్చండి. ధాన్యాలు, పప్పులు కలిపి చేసిన కిచిడి, ఇడ్లీ, మిస్సీ-రోటీ వంటివి ఎక్కువ పోషక విలువల్ని కలిగి ఉంటాయి.

గర్భిణీలు, పాలిచ్చే తల్లులు మరింత అదనపు ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. గర్భంలోని పిండం కోసం, బిడ్డసంపూర్ణ ఆరోగ్యం కోసం పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలి. వారు తమ ఆహారంలో మరిన్ని పప్పులను, ఆకు కూరలను, పాలను, పాల పదార్థాలను చేర్చాలి. ప్రసవించిన వెంటనే (మొదటి గంటలోనే) బిడ్డకు తల్లిపాలు పట్టడం ప్రారంభించాలి. ఎందుకంటే కొలెస్ట్రాల్ (లేత పసుపుపచ్చ రంగులో చిక్కగా ఉండే తల్లిమొదటి పాలు) లో మాంసకృత్తులు విటమిన్'ఎ', ఇన్ఫెక్షన్లనెదుర్కొనే గుణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

మొదటి 4 నుండి 6 నెలల వరకు కేవలం తల్లి పాలు మాత్రమే త్రాగించండి. మొదటి 4 నుండి 6 నెలల వరకు పిల్లలకేవిధమైన ఆదనపు ఆహారం గానీ, పాలు గానీ, పళ్ళుగానీ అవసరం లేదు. ఖచ్చితమైన సమయ వ్యవధిని పాటించకుండా బిడ్డ అడిగినప్పుడల్లా తల్లి పాలు త్రాగించండి. సాధ్యమైనంత ఎక్కువ కాలం, తల్లిపాలు త్రాగించండి. సీసా పాలు వాడకండి. 4,5 నెలల తరువాత తల్లి పాలతో పాటు ఇంటిలో తయారు చేసిన అరటిపండు గుజ్జు, సపోటా గుజ్జు, బియ్యం పప్పుతో చేసిన కిచిడి, తినిపించండి. పిల్లలకు నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు అయినట్లయితే నీళ్ళను, ద్రవాలను త్రాగించండి. జామ, అరటి, రేగు, బొప్పాయి, మొదలైనపళ్ళను తినిపించండి.

బిడ్డకు మాంసకృత్తుల ఆహారం

మాంసకృత్తులు కలిగిన ఆహారం శిశువు పెరుగుదలకు దోహదం చేస్తుంది. శిశువు కండరాలు, గుండె, మెదడు, మూత్రపిండాలు వంటివి శక్తివంతం కావడానికి మంసకృత్తులు కలిగిన ఆహారం ప్రధానంగా పనిచేస్తుంది. శిశువు శరీరంలో ప్రతి అవయవం అభివృద్ధి చెందాలంటే శిశువుకు మంసకృత్తులు కలిగిన ఆహారాన్ని ఇవ్వాలి. దీనిని తగు మోతాదులో ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుకుంటూ పోవాలి. సహజంగా మనం తినే ఆహారంలో అంతో ఇంతో మంసకృత్తులు ఉంటాయి. కాని బిడ్డ ఎదుగుదలకు అధిక మోతాదులో మంసకృత్తులు అందాల్సి ఉంటుంది. మాంసం , కోడి, గుడ్లు, చేప, పాలువంటి ఆహారపదార్థాలలో మాంసకృత్తులు లభిస్తాయి. గోధుమలు, పప్పుధాన్యాలు, ఆకుకూరల్లో కూడ కావలసినంత మాంసకృత్తులు లభ్యమవుతాయి. తల్లిపాలకు తోడుగా బిడ్డకు ఈ ఆహారపదార్థాలను ఇవ్వడం ఆరోగ్యదాయకం. బిడ్డ తీసుకొనే మాంసకృత్తులపైన బిడ్డ అభివృద్ధి (పెరుగుదల) తీరు ఆధారపడి ఉంటుంది.

బిడ్డకు ఖనిజ లవణాలు కలిగిన ఆహారం

బిడ్డ శరీరంలోని ప్రతి అవయవం యొక్క నిర్మాణం వృద్ధి చెందాలంటే ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా కలిగిన ఆహారాన్ని బిడ్డకు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. బిడ్డ దంతాల, ఎముకల వృద్ధి, పటిష్టతవంటివి కాల్షియం, పాస్ఫరస్ వంటి ఖనిజ లవణాలను బట్టి ఆధారపడి ఉంటుంది. అవసరమైన మేరకు ఈ ఖనిజ లవణాలు అందితే బిడ్డ ఎముకలు, దంతాలు బలంగా ఎదుగుతాయి. శరీరంలోని ఎర్ర రక్తకణాలు ప్రాణవాయువును ప్రతి అవయవానికి సరఫరా చేస్తాయి. బిడ్డ శరీరంలో ఎర్రరక్తకణాలు వృద్ధి చెందడానికి ఐరన్, కాపర్ వంటి ఖనిజ లవణాలు కలిగిన ఆహారాన్ని బిడ్డకు ఇవ్వాల్సి ఉంటుంది. పాలు, గుడ్లు, మాంసం, పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరల్లో బిడ్డకు కావలసిన ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. తల్లిపాలతో పాటు బిడ్డకు ఈ ఆహార పదార్థాలను ఇవ్వడం వల్ల బిడ్డ పెరుగుదల ఆశించినట్టుగా ఉంటుంది. అయితే ఎక్కువ నీరు పోసి ఈ ఆహారపదార్థాలను ఉడకబెట్టడం వల్ల, ఎక్కువ సమయం ఉడకబెట్టడం వల్ల ఈ ఆహారపదార్థాలలో పోషక విలువలు క్షీణిస్తాయి.

బిడ్డకు విటమిన్‌లు కలిగిన ఆహారం

యంత్రం పనిచేయడానికి ఆయిల్‌లాగా, బిడ్డ యొక్క శరీర యంత్రం పనిచేయడానికి విటమిన్‌లు అవసరం. ఎ.బి(బిలో 12 రకాలు) సి,డి వంటి విటమిన్‌లు బిడ్డకు సమృద్ధిగా లభించడం వల్ల అనేక వ్యాధులు రాకుండా నిరోధించవచ్చు. బిడ్డ శరీరం సరిగా పని చేయాలంటే నీటి అవసరం కాదనలేనిది. నీటిలో విటమిన్‌లు ఉండకపోయినప్పటికీ, బిడ్డకు నీటి అవసరం కాదనలేనిది. బిడ్డ శరీరం మొత్తం బరువులో 60శాతం నీరు వుంటుంది. ఆహారం జీర్ణం కావడానికి, మలిన పదార్థాలు విసర్జించడానికి నీరు దోహదం చేస్తుంది.

ఆకుకూర అన్నం

కావలసిన వస్తువులు:

బియ్యం	– 1 గ్లాసు
ఉప్పు	– సరిపడునంత
ఆకుకూరలు	– 2 కట్టలు
ఉల్లిపాయలు	– 1 చిన్నది
పచ్చిమిరపకాయలు	– 4
గరం మసాల	– కొంచెం
నూనె	– సరిపడినంత

పద్ధతి : ఒక గిన్నెలో నూనెపోసి పొయ్యిమీద ఉంచాలి. నూనెవేడి అయిన తరువాత తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి గరంమసాల వేసి వేగనాక బియ్యంకు సరిపడ ఎసరుపోయాలి. నీళ్ళు మరిగినాక బియ్యం ఒకసారి కడిగి ఎసరులోవేసి సగం ఉడికిన అన్నంలో తరిగిన ఆకు కూరలు, ఉప్పు కూడ చేర్చి మూత పెట్టాలి. చివరిలో గరం మసాల చేర్చి దింపి తింటే ఎంతో బాగుంటుంది.

చక్రపొంగలి

కావలసిన వస్తువులు:

బియ్యం	– అరకిలో
బెల్లం	– అరకిలో
డాల్డా	– 150 గ్రా.
పాలు	– పావు లీటరు
పెసరపప్పు	– 150 గ్రా.
ఏలకులు	– 4

పద్ధతి : పెసరపప్పు దోరగా వేయించాలి. బియ్యం కడిగి 1 కి 11/2 నీళ్ళు 1 పాలు చొ.న పోసి వేయించి పెసరపప్పు కూడవేసి ఉడికించాలి. ఉడుకుతున్నప్పుడు కొద్దిగా డాల్డవేసి కలిపి ఉడికించాలి. ఏలకులు పొడికొట్టి వేయాలి. చక్రపొంగలి మరీ ముద్దగా కాక, పొడిగా కాకుండా చేయాలి. ఇది కూడా ఎంతో మేలైన ఆహారం.

4. ఖీర్ :

కావలసిన పదార్థాలు :

సేమియా / బియ్యం	: 30 గ్రా.
పాలు	: 100 మి.లీ.
నీళ్ళు	: తగినంత
బెల్లం	: 20 గ్రా.

పద్ధతి : బియ్యం లేదా సేమియాను నీళ్ళలో సగం ఉడికేదాకా వండాలి. పాలు పోసి మరిగించాలి. బెల్లం కలిపి పూర్తిగా ఉడకబెట్టాలి. ఖీర్ తయారీలో బియ్యం సేమియా పిల్లల ఇష్టాన్ని బట్టి మార్చడం మంచిది.

అదనపు ఆహారం – కొన్ని వంటకాలు

1. కిచిడీ :

కావలసిన పదార్థాలు :

బియ్యం	: 30 గ్రా.
పెసరపప్పు	: 15 గ్రా.
ఆకు కూరలు	: 2
నూనె	: 2 టేబుల్‌స్పూన్లు
జీలకర్ర	: కొంచెం

పద్ధతి : బియ్యం, పెసర పప్పును శుభ్రంచేసి ఉప్పు వేసిన నీటిలో నీరు ఇంకి, గింజలు మెత్తపడేదాకా, ఉడికించాలి. ముప్పాతిక ఉడికిన సమయంలో ఆకు కూరలను వెయ్యాలి. నూనెలో జీలకర్రను వేయించి చివర కలపాలి. ఈ కిచిడీ శిశువుకు ఎంతో మేలయిన ఆహారం.

2. మాల్టు చేయబడిన రాగులతో జావ

కావలసిన పదార్థాలు :

మాల్టు చేయబడిన రాగులు	: 30 గ్రా
వేయించిన వేరు శనగలు	: 15 గ్రా.
బెల్లం	: 20 గ్రా.

పద్ధతి : మొలకెత్తిన తరువాత వేయించిన మాల్ట్ చేయబడిన రాగులు, వేయించిన వేరుశనగలు, బెల్లం మూడింటిని పొడి చేయాలి. తగినంత నీళ్లు కలిపి, ఉడికించాలి. అలవాటుచేస్తే దీన్ని పిల్లలు ఇష్టంగా తింటారు.

3. గోధుమ పాయసం :

కావలసిన పదార్థాలు :

గోధుమలు	: 30 గ్రా.
వేయించిన శనగ పిండి	: 15 గ్రా.
వేయించి, పొడి చేసిన వేరుశనగలు	: 5 గ్రా.
చక్కెర	: 15 గ్రా

పద్ధతి : గోధుమలను వేయించి పొడి చేయాలి. వేయించిన శనగ పిండి, వేరుశనగలు, చక్కెరను కలపాలి. తగినంత నీటిలో ఉడికించాలి. ఈ పాయసం కూడా శిశువులకు రుచిగా ఉండి ఆరోగ్యంగా కాపాడుతుంది.

స్థానిక
గోధుమ
కావలసిన
గోధుమ ర
పెసరపప్పు
ఉల్లిపాయ
అల్లం వెల్ల
పచ్చిమిర
కొత్తిమీర
జీలకర్ర
ఉప్పు
నూనె
పద్ధతి :
ఉల్లిపాయ
దోరగా వే
కడిగి గిన్నె
ఉడికించ
కూరగా
కావలసిన
బియ్యం
పెసరపప్పు
డాల్డా
జీలకర్ర
ఆవాలు
నీళ్ళు
క్యారెట్
చిక్కుడు
ఆలుగడ్డ
టమాట
ఉల్లిపా
పచ్చిమి
ఉప్పు
పద్ధతి
పొయ్యి
ఆవాలు
ఎసరు
మరియ
వేసి మ
వేడిగా

స్థానిక పోషకాహారం - కొన్ని వంటకాలు

గోధుమ పొంగలి :

కావలసిన వస్తువులు

గోధుమ రవ్వ	- 1 1/2 కప్పు
పెసరపప్పు	- 1/2 కప్పు
ఉల్లిపాయ	- 1 పెద్దది
అల్లం వెల్లుల్లి ముద్ద	- 1 చిన్నచెంచా
పచ్చిమిరపకాయలు	- 2
కొత్తిమీర	- 1/2 కట్ట
జీలకర్ర	- 1 చెంచా
ఉప్పు	- తగినంత
నూనె	- 2 చెంచాలు

పద్ధతి : గిన్నెలో నూనెవేసి, కాగిన తరువాత జీలకర్ర, తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిర్చి, కొత్తిమీర, అల్లము, వెల్లుల్లి ముద్దవేసి దోరగా వేయించాలి. గోధుమరవ్వ పెసరపప్పును ఒకసారి నీటిలో కడిగి గిన్నెలో వేసి దోరగా వేయించాలి. తగినంత ఉప్పు, నీరుపోసి ఉడికించుకోవాలి. వేడిగా తింటే బాగుంటుంది.

కూరగాయల కిచిడి

కావలసిన వస్తువులు:

బియ్యం	- 1 గ్లాసు
పెసరపప్పు	- 1/4 గ్లాసు
డాల్డా	- 4 చెంచాలు
జీలకర్ర	- చిన్న చెంచా
ఆవాలు	- చిన్న చెంచా
నీళ్ళు	- 21/2 గ్లాసులు
క్యారెట్	- 1
చిక్కుడు	- కొన్ని
ఆలుగడ్డలు	- 1
టమాట	- 2
ఉల్లిపాయలు	- 1
పచ్చిమిర్చి	- 4
ఉప్పు	- సరిపడినంత

పద్ధతి : బియ్యం ఉప్పు ఒకసారి కడిగి ఉంచుకోవాలి. పొయ్యిమీద గిన్నె ఉంచి, డాల్డవేసి వేడి అయిన తరువాత జీలకర్ర, ఆవాలు, పచ్చిమిర్చి, ఉల్లిపాయలు చేర్చి వేగిన తరువాత నీళ్ళు ఎసరు పోయాలి. మరిగిన తరువాత బియ్యం పప్పు మిశ్రమాన్ని మరియు సన్నగా తరిగిన కూరగాయ ముక్కలు, ఉప్పు ఎసరులో వేసి మూత పెట్టి ఉంచాలి. 10 నిముషాలు చిన్నమంటపై ఉంచి వేడిగా తింటే ఎంతో బాగుంటుంది. ఆరోగ్యానికి కూడా మంచిది.

గోధుమ బర్ఫీ

కావలసిన వస్తువులు:

గోధుమ పిండి	- 1 కప్పు
శనగపిండి	- 1/2 కప్పు
వేరుసెనగలు(ఫల్లీలు)	- 1/2 కప్పు
చక్కెర	- 2 కప్పులు
ఏలకులు	- 2 లేదా 3
డాల్డ / నూనె	- 2 పెద్ద చెంచాలు.

పద్ధతి : వేరుసెనగలు వేయించి, పలుకులుగా పొడికొట్టుకోవాలి. గోధుమ పిండిని శనగపిండి కలిపి నెయ్యి లేదా డాల్డాలో సన్నటి మంటపై మంచి వాసన వచ్చేవరకు వేయించాలి.

రెండు కప్పుల చక్కెరలో అరకప్పు నీటిని చేర్చి మెత్తటి ఉండపాకము వచ్చేంతవరకు ఉంచి, వేయించిన గోధుమ, శనగపిండి మిశ్రమాన్ని, పల్లీపిండిని కూడ కలిపి ఈ పాకంలోపోసి బాగా కలుపుతూ ఉండాలి. మిశ్రమము చిక్కబడిన తరువాత నూనె రాసినపళ్ళెములో పోసి కాసేపు చల్లార్చి ముక్కలుగా కోసుకోవాలి. ఇది అతిశ్రేష్ఠమైన స్థానికంగా లభించే పోషకాహారం.

ఆకుకూరల చపాతీ

కావలసిన వస్తువులు:

గోధుమ పిండి	- 150 గ్రా.
శనగపిండి	- 50 గ్రా.
పాలకూర / తోటకూర	- 6 కట్టలు
ఉప్పు	- తగినంత
కారము	- చిన్న చెంచా
ఉల్లిపాయ	- 1
నూనె	- సరిపడినంత

పద్ధతి : ఆకుకూరలు, ఉల్లిపాయలు శుభ్రముగా కడిగి సన్నగా కోసి ఉంచుకోవాలి. గోధుమపిండి, శనగపిండి, ఉప్పు, కారము ఆకుకూరలు, ఉల్లిపాయలు కొంచెం నీరుపోసి చపాతి పిండిలా కలుపుకోవాలి. దీనిని చిన్న చిన్న చపాతీలుగా చేసి పెనంమీద కాల్చుకోవాలి అవసరమైనప్పుడు నూనె వేయాలి. ఈ చపాతీలు ఒకరోజంతా మెత్తగా ఉంటాయి. రుచిగా ఉంటాయి. ఆరోగ్యానికి మంచిది.



గుమ్మడి / సొరకాయ హల్వా

కావలసిన వస్తువులు:

గుమ్మడి/సొరకాయలు	– అరకిలో
పంచదార	– అరకిలో
పాలు	– పావులీటరు
యాలకులు	– 4
డాల్డా	– 100 గ్రా.

పద్ధతి : సొర లేదా గుమ్మడికాయ కడిగి కొబ్బరి తురుములా కోరుకొని పంచదార కలిపి దళసరి గిన్నెలో వేసి సన్నని సెగపై ఉంచాలి. పాలు బాగా మరిగించాలి. గిన్నెలో కోరు, పంచదార కరిగి ముద్దగా అవుతుంది. అందులో మరిగిన పాలుపోసి కలిపి సెగపై ఉంచాలి. యాలకులను వేసి బాగా మరిగించాలి. గట్టిపడేవరకు ఉంచి డాల్డావేసి కలిపి పళ్ళెంలో వేసి ఆరినాక ముక్కలు కోసుకోవాలి. ఇది ఆరోగ్యానికి మంచిదే కాక రుచి గా కూడా ఉంటుంది.

మొక్కజొన్న దోసెలు

కావలసిన వస్తువులు:

లేతమొక్కజొన్న గింజలు	– అరకిలో
బియ్యం పిండి	– 1 కప్పు
నూనె	– తగినంత
పచ్చిమిర్చి	– 50గ్రా.
అల్లం	– చిన్నముక్క
జీలకర్ర	– ఒక చెంచా

పద్ధతి : మొక్కజొన్న కండిలు లేతవి తీసుకొని గింజలు వొలిచి రొటిలోవేసి బాగా రుబ్బుకోవాలి. అల్లం, పచ్చిమిర్చి, జీలకర్ర, నూరి ఈ మొక్కజొన్న పిండిలా వేసి కలిపి మిశ్రమం తయారుచేసుకోవాలి. పొయ్యిమీద పెనం పెట్టి వేడి అయినాక దోశపిండిలాగ ఉన్న మొక్కజొన్న మిశ్రమం పెనం మీదవేసి దోశలు తయారు చేసుకోవచ్చు.

గోధుమ లడ్డు

కావలసిన వస్తువులు:

గోధుమలు	– 1 గ్లాసు
పంచదార	– 11/2 గ్లాసు
యాలకులు	– 4
పాలు	– అరగ్లాసు

పద్ధతి : గోధుమలు బాగుచేసి, బాగ చెరిగి బూర్లె మూకుడులో వేసి కమ్మని వాసనవచ్చేదాక దోరగా వేయించాలి. ఈ గోధుమలను తిరగలిలో పోసి విసరాలి. పిండి మరీ మెత్తగా కాకుండా మరి రవ్వగా కాకుండా మధ్యస్థంగా ఉండాలి. పంచదార కూడా తిరగలిలో పోసి, మెత్తగా విసురుకోవాలి. ఏలకుల పొడికొట్టి, గోధుమపిండి, పంచదారపొడి కలిపి పాలు పోస్తే చక్కగా ముద్ద అయి లడ్డు కట్టడానికి వస్తుంది. లడ్డులు చేసి డబ్బాలో వేస్తే వారం రోజుల వరకు నిల్వ ఉంటాయి.

పెసర గుండాలు

కావలసిన వస్తువులు:

పెసర్లు	– 1 గ్లాసు
ఉల్లిపాయ	– 1
పచ్చిమిరపకాయలు	– 4
కొత్తిమీర	– 1 కట్ట
కరివేపాకు	– కొంచెం
జీలకర్ర	– 1 చెంచా
నూనె	– సరిపడినంత

పద్ధతి : పెసర్లు ముందురోజు నీటిలో నానబెట్టాలి. తెల్లవారి నానిన పెసర్లు తడిబట్టలో మూటగట్టి ఉంచాలి. మధ్యాహ్నానికి మొలకెత్తిన పెసర్లు తయారవుతాయి. ఒక గిన్నెలో నూనెపోసి వేడి అయినాక తరిగిన ఉల్లిపాయలు, కొత్తిమీర, పచ్చిమిర్చి, కరివేపాకు, జీలకర్ర వేసి తరువాత మొలకెత్తిన పెసర్లు వేసి కొద్దిగా నీరుపోసి ఉడకబెట్టాలి సరిపడినంత ఉప్పును చేర్చాలి. ఇది పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న ఆహారం.

పెసర దోశలు

కావలసిన వస్తువులు:

పెసలు	– పావు కిలో
బియ్యం	– చారెడు
అల్లం	– చిన్నముక్క
పచ్చిమిర్చి	– 10
నూనె	– 100 గ్రా.
ఉల్లిపాయలు	– 4

పద్ధతి : ఈ దోసెలు రేపు చేస్తామనగా ఈ రోజు రాత్రి పెసలు, బియ్యం, నీళ్ళలో నానబెట్టాలి. ఉదయానికి చక్కగా నాని ఉంటాయి. శుభ్రంగా మట్టిలేకుండా కడిగి గాలించి రుబ్బుకోవాలి. ఉల్లిపాయలు, అల్లం, పచ్చిమిర్చి, సన్నగా తరిగి ఒక ప్లేటులో ఉంచుకోవాలి. పొయ్యిమీద పెనం పెట్టి కాలనిచ్చి రుబ్బిన పిండి ఉప్పు కలిపి ఒక గరిటె పోసి దోసె వేసుకోవాలి. ఉల్లి, మిర్చి, అల్లం ముక్కలు దోసెమీద వేసి చుట్టునూనెపోసి దోసకాలిన తరువాత మడిచి తీసుకోవాలి.

గోధుమపిండి,
లడ్డు కట్టడానికి
ల వరకు నిల్వ

శిశువుకు వచ్చే వ్యాధులు

స్సు

న్ల
పెం
ంచా
డినంత

లి. తెల్లావారి
మధ్యాహ్ననికి
హనెపోసి వేడి
). కరివేపాకు,
గా నీరుపోసి
షక విలువలు

లో
ం
యక్క
ా.

ంత్రి పెసలు,
ఉంటాయి.
చ్చుకోవాలి.
ఒక ప్లేటులో
చ్చిన పిండి
ంర్చి, అల్లం
వాత మడిచి

గర్భిణీ ఆహార లోపాలు శిశువుకు శాపాలు

C_5B_6, B_{12}, D,E,K విటమిన్‌ల లోపాల వల్ల శిశువులకు రిక్కెట్స్, స్కర్వీ వంటి వ్యాధులు వస్తున్నాయి. ఇటువంటి రోగాలతో శిశువు పుట్టడం జరుగుతుంది! అంతే కాకుండా శిశువు గర్భంలోనే చనిపోయి పుట్టడం కూడా జరుగుతుంది. తల్లి ఆహార లోపాలవల్ల - అంటే ప్రోటీన్‌లు, కొవ్వు పదార్థాలు, కార్బోహైడ్రేట్‌లు గర్భిణీ సరిఅయినపాళ్లలో తీసుకోకపోతే బిడ్డ బలహీనంగా పుడుతుంది. శిశువుకు రిక్కెట్స్, నరాల బలహీనత, మేధాశక్తి లోపాలు సంభవిస్తాయి.

అపరిణత శిశువులు - మృత శిశువులు !!

రక్తహీనత, సుఖవ్యాధులు, క్షయ, అతిమూత్ర వ్యాధి మొదలైన రోగాలకు గర్భిణీ గురి అయినా - విషపదార్థాలు రక్తంలో ఉన్నా శారీరక లోపాలు, మేధాశక్తిలోపాలుగల శిశువు పుట్టడం జరుగుతుంది. చాలా సందర్భాలలో అపరిణత శిశువులు, మృతశిశువులు జన్మించడం జరుగుతుంది. ముఖ్యంగా తల్లి రక్తానికి, శిశువు రక్తానికి వ్యతిరేకత ఏర్పడితే అంటే ఒకరి రక్తము Rh ధనాత్మకము మరొకరిది ఋణాత్మకమయితే పై లోపాలు అంటే అపరిణతశిశువు పుట్టడం, మృతశిశువు పుట్టడం జరుగుతుంది. శిశువు బతికితే శారీరక, మానసిక లోపాలు ఉండటం జరుగుతాయి. తల్లి రక్తంతో ఉత్పత్తి అయిన ప్రతిదేహాలు జరాయును దాటి శిశువు రక్తంలోకి ప్రవేశించినప్పుడు, దానిలోని ఎర్రకణాలను నాశనం చేయడం జరుగుతుంది. అందువల్ల శిశువు చనిపోయి పుట్టడమో, పుట్టిన కొన్ని రోజులకు చనిపోవడమో జరుగుతుంది. శిశువు బ్రతికినా సరిఅయిన చికిత్స లభ్యం కాకపోతే పుట్టిన శిశువు మెదడు దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. అందువల్ల మేధాశక్తి లోపాలు ఏర్పడతాయి. అంతఃస్రావగ్రంథుల లోపాలవల్ల శిశువులో అభివృద్ధి అవకతవకలు ఏర్పడతాయి. గర్భధారణ అయ్యే వయస్సు 30-40 సంవత్సరాలలో మొదటిసారిగా ఉంటే భ్రూణం, అభివృద్ధి దెబ్బతినడం, పుట్టిన బిడ్డలో మేధాశక్తి లోపాలు కలగవచ్చు. అంతేకాకుండా శిశువు చిన్నగా ఉండటం - అంటే సరిగా అభివృద్ధి చెందకపోవడం - ప్రసవం కష్టంకావడం జరుగుతుంటాయి.

ప్రధాన శిశు వ్యాధులు

అతిసారం, హెపటైటిస్, క్షయ, మెదడువాపు, పొంగు కోరింత దగ్గు, ధనుర్వాతం, టైఫాయిడ్, కలరా, మలేరియా, ఎనీమియా, వంటి అనేక వ్యాధుల వల్ల శిశు మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి.

తల్లి బాధ్యత

భ్రూణదశ సాఫీగా జరిగి అనేకమందికి శిశువులు ఆరోగ్యంగానే పుడతారు. అయినా ఎటువంటి అపాయాలు, అవకతవకలు జరగకుండా గర్భిణీలు జాగ్రత్త తీసుకోవలసిన అవసరమెంతో ఉంది. ఒకవేళ అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకొని కూడా కొన్ని అంగవైకల్యాలుగల శిశువు జన్మిస్తే, ఆ శిశువును ఆపేక్షతో తల్లి స్వీకరించవలె కాని ఏవగించుకోకూడదు. పుట్టిన శిశువుపైన తల్లి తగినంత మమకారం చూపకపోతే శిశువు మూర్తిమత్వం దెబ్బతింటుంది. కనక వీలైనంతవరకు గర్భధారణ అయిన వెంటనే స్త్రీలు దగ్గరలో ఉన్న మాతాశిశు సంరక్షణ కేంద్రంలో గాని, మంచి తర్ఫీదుపొందిన వైద్యుల దగ్గర గాని తగిన వైద్యసలహాలు పొంది, పుష్టికరమైన ఆహారం తీసుకొని ఆరోగ్యమైన శిశువు ప్రసవించడం ప్రతి తల్లి యొక్క బాధ్యత.

గర్భస్థదశలో అజాగ్రత్తవల్ల, లోపాలవల్ల, బీదతనము వల్ల, అశ్రద్ధవల్ల లోపాలు కలిగి శిశువులు జన్మిస్తారు. ఆహార పోషణలో లోపాలవల్ల అపరిణత శిశువులు, మృతశిశువులు పుట్టడం జరుగుతుంది. శిశుమరణాలుకూడా సంభవిస్తాయి. తల్లి మానసిక ఒత్తిడులవల్ల గర్భంలో బిడ్డ ఎక్కువగా కదిలి, జననాంతర దశలో కూడా ఆహారం తీసుకోవడంలో, బరువు హెచ్చడంలో అవకతవకలు ఏర్పడి, నిద్రపోకుండా ఎక్కువగా విసిగిస్తూ, ఏడుస్తూ ఉండటం జరుగుతుంది. బిడ్డ జననాంతర మార్పులకు సర్దుబాట్లు చేసుకోవడం కష్టమవుతుంది. తల్లి శారీరక, ఉద్వేగస్థితులు బాగా ఉంటే శిశుదశలో వాతావరణ మార్పులకు, ఇతర పరిస్థితుల కనుగుణంగా బిడ్డ సర్దుబాట్లు త్వరగా, సంతృప్తికరంగా చేసుకోవచ్చు.

పిల్లలను కబళిస్తున్న 'హెపటైటిస్ - బి'!

సీరమ్ హెపటైటిస్ ఒక ప్రధాన ఆరోగ్య సమస్యగా పరిణమించింది. ఏ యేటికాయేడు వ్యాధికి గురవుతున్న పిల్లల సంఖ్య పెరిగిపోతోంది .వైరస్ కలిగిన పిల్లలు ఆడుకునే టప్పుడు గాయాలై రక్తం కారుతుంటే ఆ రక్తం మరొకరి గాయాలకు ప్రత్యక్షంగా తగిలితే వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుంది. హెపటైటిస్–బి వైరస్ శరీరం వెలుపల సాధారణ ఉష్ణోగ్రత వద్ద వారంరోజులపాటు సజీవంగా ఉండగలదు. వైరస్ శరీరంలో ప్రవేశించిన వెంటనే లక్షణాలను బహిర్గతపరచదు.కొందరిలో మాత్రమే రెండునుండి ఆరునెలల కాలంలో సాధారణ కామెర్ల రూపంలో బయటపడుతుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా నేడు 2000 మిలియన్‌ల మంది 'హెపటైటిస్-బి' వైరస్ కారణంగా సంభవిస్తున్న సిర్రోసిస్ ఆఫ్ లివర్, లివర్ క్యాన్సర్‌లతో బాధపడుతున్నారు. ఏటా 3–4 మిలియన్‌ల మంది మృత్యు వాత పడుతున్నారు !

హెపటైటిస్ వైరస్ కలిగివున్న వారి ద్వారాఇది మరొకరికి వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఈ వైరస శరీరంలోని కాలేయాన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురిచేస్తుంది. కాలేయం హెపటో సైట్స్ అనే కణాలతో నిర్మితమవుతుంది. ఆ కణాలనే ఈ వైరస్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి చేస్తుంది. కనుకనే దీనిని హెపటైటిస్ వ్యాధి అని పేర్కొన్నారు.

హెపటైటిస్ ఎలా వస్తుంది ?

వైరస్‌ల వలననే కాకుండా, బ్యాక్టీరియా, అమీబావం టి పరాన్న జీవుల వల్ల కూడా హెపటైటిస్ రావచ్చు. వైరల్ హెపటైటిస్ రావచ్చు. వైరల్ హెపటైటిస్‌కు ఏడు రకాల వైరస్ లు కారణమవుతున్నాయని వైద్యశాస్త్ర పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. '' ఎ '' నుండి '' జి '' వరకు నామకరణం చేయబడిన ఏడు రకాల వైరస్‌లలో ''బి'', ''సి'' వైరస్‌లు మాత్రమే ప్రమాదకర మైనవిగా గుర్తించారు. ఇందులోనూ ''బి'' వైరస్ వేగంగా వ్యాప్తి చెంది ఇతర వైరస్‌లవల్ల సంభవించే హెటైటిస్‌ను సెల్ఫ్ లిమిటింగ్ వ్యాధిగానే పరిగణిస్తారు. 1999 లో కేంద్ర ప్రభు త్వం ప్రకటించిన లెక్కల ప్రకారం 98,800 మంది 'హెపటైటిస్–బి' బారినపడ్డారు. మరికొందరిలో వైరస్ శరీరం లో వున్నప్పటికీ ఎలాంటి అనారోగ్య లక్షణాలు బయటపడవు. కాని వీరి నుండి వైరస్ మరొకరికి వ్యాప్తి చెందితే, వారిలో వ్యాధి లక్షణాలు బహిర్గతపడవచ్చు. ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా హెచ్.డి.వి. కారియర్స్ సంఖ్య 350 మిలియన్‌లుగా ఉంది.

హెపటైటిస్– బి లక్షణాలు :

ప్రారంభంలో	ముదిరిన తరువాత
▲ బలహీనత	▲ పచ్చకామెర్లు : చర్మం కళ్లు పసుపు పచ్చగా అవడం.
▲ అలసిపోవడం	▲ పాలిపోయిన మలం
▲ ఒళ్లు నొప్పులు	▲ చిక్కటి రంగు గల మూత్రం
▲ జ్వరం, వికారం	
▲ వాంతులు	
▲ విరోచనాలు పొట్టలో నొప్పి. ఆకలి లేకపోవడం.	

హెపటైటిస్ నిరోధక వ్యాక్సిన్

దేశంలోని రెండున్నర కోట్ల శిశువులకు హెపటైటిస్ నిరోధక వ్యాక్సిన్ ఇచ్చేందుకు 7,000 కోట్ల రూపాయలు ఖర్చవుతుంది, 1996 నుండి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సహకారంతో ఢిల్లీలో పుట్టిన శిశువులందరికీ వ్యాక్సిన్ ఇస్తున్నారు. హెపటైటిస్ –బి వ్యాక్సిన్‌ను మూడు మోతాదులలో తీసుకోవలసివుంటుంది. వయసుతో నిమిత్తం లేకుండా వ్యాక్సిన్‌ను మొదటి మోతాదు తీసుకున్న నెలకు రెండో మోతాదు, తర్వాత ఆరునెలలకు మూడో మోతాదు తీసుకోవలసివుంటుంది. 10 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలకు 0.5 ఎం.ఎల్. పదిసంవత్సరాలు పైబడిన వారికి 1 ఎం.ఎల్. వ్యాక్సిన్ ఇవ్వాలి. వ్యాక్సిన్‌వల్ల ఎలాంటి దుష్ఫలితాలు ఉండవు. హెపటైటిస్ – బి వైరస్ కలిగిన తల్లికి పుట్టిన శిశువులకు వెంటనే వ్యాక్సిన్ ఇవ్వాలి.

వైరస్ వ్యాప్తి - జాగ్రత్త చర్యలు

వ్యాక్సిన్ మాత్రమే నిరోధానికి శరణ్యమని ప్రత్యేకించి చెప్పనక్కరలేదు. ముఖ్యంగా రక్తమార్పిడి అవసరమైనప్పుడు, హెపటైటిస్ – బి వైరస్ పరీక్ష చేశాకే రక్తం స్వీకరించాలి. భార్యేతర లేదా భర్తేతర లైంగిక సంబంధాలకు దూరంగా ఉండాలి. భార్యాభర్తలలో ఎవరికైనా వైరస్ సోకితే మరొకరు వ్యాక్సిన్ తీసుకోకుండా లైంగిక సంపర్కంలో పాల్గొనరాదు. ఇంజెక్షన్ సూదులు విషయంలో జాగ్రత్త వహించాలి. ముఖ్యంగా వైద్యులు, నర్సులు, పారామెడికల్ సిబ్బంది. లాబొరేటరీ టెక్నీషియన్‌లు మొదలైన వారు తప్పనిసరిగా ఈ వ్యాక్సిన్ తీసుకోవాలి.



కాలేయం దెబ్బతింటే వచ్చే వ్యాధులు...!

కాలేయ (లివర్) వ్యాధిని సూచించే లక్షణాలు ప్రధానంగా నాలుగు. ఒకటి 'కామెర్లు' (జాండీస్) కళ్ళు పచ్చగా కనిపిస్తాయి. రెండో లక్షణం కాలేయం పెరుగుదలను సూచిస్తుంది. మూడవ లక్షణం కాలేయం నొప్పి పెట్టడం. కాలేయం భాగంలో వేళ్లతో నొక్కితే నొప్పిగా వుంటుంది. నాలుగవ లక్షణం. పొట్టలో ద్రవపదార్థం చోటుచేసుకోవడం, ఈ లక్షణం గుండె, కిడ్నీ, కాన్సర్ మొదలైన వ్యాధులను కూడా సూచించే లక్షణమే. కాలేయ వ్యాధులన్నింటిలో ప్రధానంగా చెప్పుకోదగ్గ వ్యాధి 'హెపటైటిస్'. ఈ వ్యాధి కాలేయ ఇన్ఫెక్షన్‌ను సూచిస్తుంది. ఈ వ్యాధిలో కాలేయంలో అక్కడక్కడా కొన్ని ఎసినైలు దెబ్బతింటాయి. హెపటైటిస్‌కు కారణాలుగా గుర్తించే వాటిలో వైరస్ క్రిములు, సూక్ష్మజీవులు (బాక్టీరియా) పారాసైట్ క్రిములు మొదలైనవున్నాయి.

హెపటైటిస్ 'ఎ' వైరస్ క్రిములు కలుషిత ఆహారపదార్థాల్ని సేవించడం వల్ల సంక్రమిస్తున్నాయి. మలవిసర్జన తరవాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కొనకుండా ఆహారపదార్థాలను తాకడం ద్వారా ఈ ఇన్ఫెక్షన్ సంక్రమిస్తుంది. కొన్ని రకాల చేపలు తినడం వల్ల కూడా ఈ వైరస్ సోకి వ్యాధిగ్రస్తులవుతున్నారు. ఈ చేపలు పరిశుభ్రతలేని నీటిలో పెరడం మూలంగా ఈ విధంగా జరుగుతుంది.

హెపటైటిస్ 'బి' రక్తమార్పిడి ద్వారా ఒకరి నుంచి ఒకరికి సంక్రమించడం జరుగుతుంది. రక్తమార్పిడి జరగని వారిలోనూ ఈ వ్యాధిని గుర్తించడం జరిగింది. ఇంజెక్షన్‌లు చేసే సూదుల ద్వారా ఈ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశాలున్నాయని గుర్తించారు. ఇంజెక్షన్‌సూదులు మాత్రమే గాక సంపర్కం కూడా హెపటైటిస్ బి వ్యాధికి కారణాలలో ఒకటి. స్వజాతి సంపర్కం ముఖ్యకారణమని గుర్తించారు.

హెపటైటిస్ ఎ, హెపటైటిస్ 'బి' వ్యాధుల్లో తేడా వుంది. హెపటైటిస్ 'బి' వ్యాధికి గురైన వ్యక్తిలో వ్యాధి లక్షణాలు అవ్యక్తంగా వున్నా వారి నుంచి మరో వ్యక్తికి ఆ వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశాలున్నాయి.

హెపటైటిస్ 'సి' వైరస్ – బి వైరస్ మాదిరిగానే ఇంజెక్షన్ సూదుల ద్వారా, సంపర్కం ద్వారా ఒకరి నుంచి మరొకరికి సంక్రమిస్తుంది. బి వైరస్ రోగుల మాదిరిగానే వీరిలో కూడా ఏ రకమైన లక్షణాలూ వ్యక్తంగాకపోవచ్చు. అయితే ఈ రోగులలో హెచ్చుభాగం 'క్రానిక్‌హెపటైటిస్' వ్యాధికి గురికావడం జరుగుతుంది.

హెపటైటిస 'డి' వైరస్, హెపటైటిస్ 'బి' వైరస్‌తోటే వుంటుంది. ఈ వ్యాధిగ్రస్తులలో లక్షణాలు హెపటైటిస్ వైరస్ 'బి' వ్యాధిగ్రస్తులలో కన్నా తీవ్రస్థాయిలో వుంటాయి. కాలేయ ఇన్ఫెక్షన్‌కు వైరస్ క్రిములేగాక అనేక తరగతులకు చెందిన సూక్ష్మ క్రిములు, టి.బి. క్రిములు, టైఫాయిడ్ బాక్టీరియా, ఎమీబా క్రిములు, మలేరియా క్రిములు, ఇంకా అనేక ఇతర క్రిములు కారణాలుగా కనుగొన్నారు.

హెపటైటిస్‌కు మరి కొన్ని ఇతర కారణాలను కూడా గుర్తించారు. ఈ బాపతు కారణాల్లో ఔషధాలు కూడా చేరివున్నాయి. ఈ రకమైన రోగులు అత్యధికసంఖ్యలో వున్నారు. ఇది గుర్తించదగ్గ అంశమే.

హెపటైటిస్ వ్యాధి లక్షణాలు

వ్యాధి తీవ్రతపై ఆధారపడి సామాన్యమైన బాధలు మొదలుకొని అపస్మారకస్థితి, మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. హెపటైటిస్ 'ఎ' రోగుల్లో ఆకలి తగ్గిపోవడం, వికారం, వాంతులు, జ్వరం మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ధూమపానం చేసేవారైతే పొగతాగడంపట్ల అయిష్టత ఏర్పడుతుంది. చర్మం దురద పెడుతుంది. దద్దుర్లు, కీళ్ళనొప్పులు వుండవచ్చు. కొద్ది రోజులు గడిచిన తరవాత మూత్రం పచ్చబడుతుంది. చర్మం, కళ్ళు పచ్చబడతాయి. మలం తెల్లగా వుంటుంది. పలుచటి విరేచనం. కాలేయం పెద్దదవుతుంది. నొప్పి, రక్తపరీక్షలద్వారా ఈ వ్యాదిని నిర్ధారించవచ్చు.

హెపటైటిస్ వైరస్ బి రోగుల్లో కూడా మొదట్లో వైరస్ 'ఎ' రోగుల్లో లక్షణాలే కనిపిస్తాయి. అయితే ఈ రోగుల్లో క్రమంగా కాలేయం దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. లక్షణాలు అవ్యక్తంగా వున్నా ఈ రోగులు 'క్రానిక్ హెపటైటిస్' కు గురికావడం జరుగుతుంది. ఈ కేసుల్లో కాలేయం దెబ్బతిని "సిర్రోసిస్ కు గురికావడం జరుగుతుంది. కొంతమంది హెపటైటిస్ వైరస్ 'బి' వ్యాధి అధికంగా కన్పిస్తుంది. ఈ తరహా వ్యక్తులలో కాలేయ క్యాన్సర్ వ్యాధి కూడా ఎక్కువే. ఇందువల్లే హెపటైటిస్ వైరస్ 'బి' కాలేయ కాన్సర్‌కు కారణమని అభిప్రాయపడుతున్నారు. ప్రత్యేక రక్తపరీక్షల ద్వారా పైకి లక్షణాలు ఏవీ కనిపించకపోయినా వైరస్ 'బి' వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించగలుగుతున్నారు.

హెపటైటిస్-బి (పసుపుపచ్చ) గురించి జాగ్రత్తలు:

ఇది హెపటైటిస్ - బి వైరస్ (హెచ్‌బివి) వలన పచ్చకామెర్ల వ్యాధి వస్తుంది. అంతేకాక హెచ్‌బివి లివర్‌కేన్సర్‌కు దారితీయవచ్చు. ఇక ఒకసారి ఎవరికైనా ఇది సోకితే, చికిత్స ఏదీ లేదు. దీనికి తోడు, ఇదిచాలా సులభంగా కూడా వ్యాపిస్తుంది. ఎయిడ్స్ *కంటే హెపటైటిస్ - బి 300 రెట్లు అధికమైన అంటురోగం:*

హెపటైటిస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది ?

మానవరక్తంతో పాటు వీర్యం, యోని సంబధిత స్రావాలు మరియు దెబ్బల వలన వచ్చే స్రావాల వంటి ఇతర శరీర ద్రవాల వల్ల ఇది వ్యాపిస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్ ముఖ్య మూలాలుగా ఉంటున్నాయి.

హెపటైటిస్-బి నాలుగు విధాలుగా రావచ్చు

రక్తము మరియు రక్తకణముల మార్పిడి ద్వారా లేదా ఇన్‌ఫెక్ట్ అయిన సిరంజ్‌ల ద్వారా, పచ్చబొట్లు, యాక్యుపంక్చర్ సమయంలో ఇంకా డ్రగ్ దుర్వినియోగం వలన (మాదక ద్రవ్యాల వాడకంలో) ఈ వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి రక్తం లేదా ఇతర శరీర ద్రవాలతో సంపర్కం కలిగినప్పుడు హెపటైటిస్ బి వస్తుంది.

ఈ వ్యాధి సోకిన తల్లి నుండి కొత్తగా జన్మించిన శిశువుకు వస్తుంది. హెపటైటిస్ - బి భారతదేశంలో ఒకతీవ్ర విషయం ప్రతి 20 మంది భారతీయులలో ఒకరు హెచ్‌బివి వ్యాపింప చేసే వ్యక్తి. మనదేశంలోని పెద్దవారిలో ఒక శాతం మరణాలు హెపటైటిస్ -బి వలన సంభవిస్తున్నాయి. దీర్ఘకాల లివర్ జబ్బులలో 68% ఇంకా అన్ని లివర్‌కేన్సర్లలో 80% హెపటైటిస్ - బి వలన కలుగుతున్నాయి.

హెపటైటిస్ ఎవరికి సోకవచ్చు ?

దాదాపు ఎవరికైనా నిశ్శబ్దంగా వచ్చే ఈ జబ్బు నుండి ఎవరికీ రక్షణ లేదు. అయినా కొంత మంది వ్యక్తులకు, వారి వృత్తి లేదా కుటుంబ చరిత్ర వలన ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

డాక్టర్స్, నర్సెస్ మరియు ఇతర ఆరోగ్య సంరక్షణా సిబ్బంది.హెమోఫిలియా, థలసేమియా ఇంకా డయాలసిస్ వంటి రక్త మార్పిడిలను తరచుగా అందుకునే రోగులు. హెచ్‌బివి గల తల్లులకు జన్మించిన శిశువులు. వేశ్యలకు వస్తుంది.

రకరకాల పార్ట్నర్స్ గల స్వలింగ కాములు ఇంకా భిన్న లింగ సంపర్కం గలవారు. ఇంట్రావీనస్ ద్వారా డ్రగ్‌లు తీసుకునేవారు. సంపర్కంగల ఆటలు ఆడే వ్యక్తులు. పచ్చబొట్లు పొడిపించుకునే ఇంకా యాక్యుపంక్చర్ చేయించుకునే వ్యక్తులకు వస్తుంది.

హెపటైటిస్-బి వ్యాధిని గుర్తించడమెలా ?

వైరస్ సోకినప్పటికీ, బాగా ఆలస్యం అయ్యే వరకు రోగ చిహ్నాలు ఏమీ కనపడకపోవచ్చు. విభిన్న వ్యక్తులలో విభిన్న లక్షణాలు కనపడ్తాయి. ఇంకా ముగ్గురిలో ఒకరు తీవ్రంగా రోగానికి గురవుతారు. అందుకనే దీన్ని నిశ్శబ్ధంగా వచ్చే జబ్బు అని అంటారు. హెపటైటిస్ వైరస్ 'సి' రోగులు కూడా అన్ని తరహాలలో వైరస్ 'బి' రోగులను పోలి వుంటారు. అయితే ఈ రోగులు వైరస్ 'బి' రోగులకంటే హెచ్చుమంది క్రానిక్ హెపటైటిస్ వ్యాధికి గురికావడం జరుగుతుంది.

నాటికి 50 మంది క్రానిక్ హెపటైటిస్‌కు గురికావడం జరుగుతుందని ఒక అంచనా, వివిధ తరగతుల హెపటైటిస్ రోగులను గుర్తించడానికి రక్తపరీక్షలు, అల్ట్రాసౌండ్, సి.టి. స్కాన్, లివర్ బయాప్సీ మొదలైనవెన్నో వున్నాయి. రోగులలో చాలా మంది పెద్ద సమస్యలేమీ లేకుండానే కోలుకున్నపటికీ, కొంత మందికి ' హెపటైటిస్ ' తీవ్రంగా వచ్చి బాధపడ వచ్చు. ఇది ప్రాణాంతకం కావచ్చు. వైరస్‌ను పూర్తిగా తొలగించకపోతే, నిశ్శబ్ధంగా ఇది మీలో కూడా ఉండవచ్చు. ప్రత్యేకమైన లక్షణాలేమీ లేకపోతే, హెపటైటిస్-బి తరచు రోగ నిర్ధారణ లేకుండా ఉండిపోతుంది. హెపటైటిస్ -బి, సర్ఫేస్ యాంటిజెన్ టెస్ట్ అనబడే రక్త పరీక్ష మాత్రమే వ్యాధిని కనుగొనడానికి ఖచ్చితమైన విధానం.

చికిత్స లేదు, కేవలం అరికట్టవచ్చు :

హెపటైటిస్ - బి కొంతకాలం తరువాత కాలేయానికి హాని కలిగిస్తుంది. రక్తాన్ని శుభ్రం చేయడం, స్వచ్ఛంగా చేయడం మరియు పోషకాలను నిలువ చేయడం వంటి ముఖ్యపనులను కాలేయం చేస్తుంది. దీర్ఘకాలమైన హెపటైటిస్-బి వలన లివర్ సరిగా పని చేయదు. తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలు కలుగవచ్చు. ఖచ్చితమైన చికిత్స హెపటైటిస్ - బి కు ఏదీ లేదనేది విచారించ వలసిన విషయం. అయినా కానీ, దీన్ని అరికట్టవచ్చునే సంతోషించ వలసిన విషయం.

హెపటైటిస్ జబ్బుకు చికిత్స

వేక్సినేషన్ మాత్రమే హెపటైటిస్ బి ని ఎదుర్కొనడంలో సహాయపడగలదు. ఆరు నెలల కాలంలో కొన్ని ఖచ్చితమైన వ్యవధులలో మూడు ఇంజెక్షన్స్ దీని కోర్స్‌లో కలుపుకుని ఉన్నాయి. కోర్స్ అయిన తరువాత, నిశ్శబ్ధంగా వచ్చే ఈ జబ్బుకు విరుద్ధంగా రక్షణ కల్పించే పదార్థాలను శరీరం ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

పిల్లల హెపటైటిస్ బి బారి నుండి రక్షణ

హెపటైటిస్ 'బి' అనేవ్యాధి సూక్ష్మజీవివల్ల వస్తుంది. ఇది రెండు విధాలుగా ఒకరి నుండి ఒకరికి సోకుతుంది.

1. వైరస్ శరీరంలో ఉన్న స్త్రీలకు జన్మించిన బిడ్డలకు సంక్రమించ వచ్చు. ఇది ప్రసవ సమయంలో జరుగుతుంది. దీనిని వర్టికల్ ట్రాన్‌సమిషన్ అంటారు.

2. ఒకరి నుండి మరొకరికి సంక్రమించే పద్ధతిని హారిజాంటల్ ట్రాన్సిమిషన్ అంటారు.

వైరస్ ఒకరి నుండి ఒకరికి ఎలా సంక్రమిస్తుంది. ?

పిల్లలకు ఆటలలో తగిలే గాయాలద్వారా వచ్చే రక్తంలో ని వైరస్ వల్ల వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. వ్యాధి కారక వైరస్ శరీరంలో ఉన్న పిల్లలు పైకి ఆరోగ్యంగా కనిపించిన ప్పటికి వ్యాధి వ్యాప్తికి సహకరిస్తారు.

శరీరంలో వైరస్ ఉన్నవారు వాడిన సిరంజులను, నీడిల్స్, అపరిశుభ్రమైన ఇతర పరికరాలను ఆరోగ్యవంతులకు వాడడం ద్వారా వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు.

వైరస్ శరీరంలో ప్రవేసిస్తే ఏమౌతుంది ?

హెపటైటిస్ సోకిన పిల్లల్లో ఎక్కువ శాతం పైకి ఆరోగ్యంగా కనిపించినప్పటికి వారి శరీరంలో వైరస్ స్థిర నివాసం ఏర్పరచు కొంటుంది. మనదేశంలో ఇలాంటివారు ఇప్పటికే 3 కోట్లు మంది ఉన్నారు. పైకి ఆరోగ్యంగా కనిపించినప్పటికీ భవిష్యత్తులో వారిలో కొందరికి లివర్ క్యాన్సర్. సిర్రోసిస్ అనే అతి ప్రమాదమైన వ్యాధులు రావచ్చు. బాల్యంలో వైరస్ సోకిన ప్రతి నలుగురిలో ఒకరికి ఆ తరువాత లివర్ క్యాన్సర్ వస్తుంది.

హెపటైటిస్ రోగులు తప్పనిసరిగా మద్యపానం మానేయాలి. జ్వరం, వికారం, వాంతులు మొదలైన లక్షణాలున్నవారు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. వ్యాధి తగ్గిన తరవాత కూడా కొన్ని వారాలు, నెలలుసైతం తగినంత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఆహారపదార్థాలలో నెయ్యి, నూనె ఉండకూడదు.

హెపటైటిస్‌కు పిల్లలే ఎక్కువగా బలి :

హెపటైటిస్ బి వ్యాధికి 7 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు చాలా తీవ్రంగా బలి అవుతారు .

పిల్లలకు ఈ జబ్బు మూడు విధాలుగా రావచ్చు

ఈ వ్యాధి సోకిన తల్లి నుండి, వ్యాధి సోకిన ఇతర పిల్లలతో ఆడేటప్పుడు కలిగే గీతుళ్ళు ఇంకా కొతల ద్వారా, మరియు నర్సింగ్ హోమ్స్ ఇంకా హాస్పటల్స్ నుండి.

ప్రభావితమైన తరువాత కూడా చాలా మంది చిన్న పిల్లలలో రోగ లక్షణాలేమీ కనబడవు. ఆరోగ్యంగా ఉండే ఇతర పిల్లలకు వైరస్‌ను వీరు అందించవచ్చు. జీవితంలోని అటువంటి సందర్భాల తరువాతి భాగంలో నలుగురిలో ఒకరికి లివర్ కేన్సర్ రావచ్చు.

టీకాను ఎప్పుడు వేయించాలి ?

హెపటైటిస్ 'బి' టీకాను మూడు సార్లు ఇంజెక్షను ద్వారా ఇవ్వాలి. ఒకవేళ గర్భిణీ స్త్రీ శరీరంలో వైరస్ ఉన్నట్టు రక్తపరీక్షల వల్ల తెలుసుకుంటే మొదటి డోసు పుట్టిన వెంటనే హెపటైటిస్ బి ఇమ్యున్ గ్లాబులెస్ పాటు ఇవ్వాలి. రెండవ డోసు ఒకనెల తరువాత మూడవ డోసు మొదటి డోసు ఇచ్చిన 6 నెలల తరువాత ఇవ్వాలి. తల్లికి హెపటైటిస్ 'బి' లేనప్పుడు ఈ టీకాను, డిపి.టి తో పాటు ఇప్పించాలి. పిల్లలకు ఇప్పటివరకు హెపటైటిస్ బి టీకా ఇవ్వనట్లైతే డాక్టరు సలహా పై ఏ వయస్సులోనైనా వేయించవచ్చు.

కోతినుంచే మనిషికి సోకిన హెపటైటిస్ – బి

కోతుల నుంచిగాని, చింపాంజీల నుంచి గాని ఎయిడ్స్ మనుషులకు సోకి ఉండవచ్చునని పరిశోధకులు గతంలోనే స్పష్టం చేశారు. హెపటైటిస్–బి కూడా ఇదే మాదిరిగా మనుషులకు సంక్రమించి ఉండవచ్చునని పరిశోధకులు అంటున్నారు. ప్రపంచ జనాభాలో అయిదు శాతం హెపటైటిస్ –బి తో బాధపడుతున్నారు. పరిశోధకులు మూడు చింపాంజీలలో పరీక్షలు నిర్వహించగా హెపటైటిస్ –బి పాజిటివ్ అని తేలింది. డి.ఎన్.ఏ. పరీక్షల లోనూ ఇదే ఫలితం వచ్చింది. ప్రైమేట్లలో హెపటైటిస్ – బి వైరస్ కొన్ని లక్షల ఏళ్ల కిందటే ఉండి ఉండవచ్చునని పరిశోధకులు అంటున్నారు. వైరస్ రకాలు క్రాస్ రకాలు క్రాస్ ఇన్ఫెక్షన్ ద్వారా మనుషులలోకి ప్రవేశించి ఉండవచ్చునని పరిశోధకులు సిద్ధాంతీకరించారు. దీన్ని వ్యతిరేకించేవారు లేకపోలేదు.

పిల్లల్లో మానసిక వ్యాధులు

పిల్లలన్న తరువాత అల్లరిచేయటం సహజం. అందరు పిల్లలు ఒకే రకంగా అల్లరి చెయ్యకపోవచ్చు. కొందరు తక్కువ అల్లరి చేస్తే, కొందరు ఎక్కువగా అల్లరి చేస్తారు. మరికొందరు అప్పుడప్పుడు అతిగా అల్లరిచేసినా, అది కూడా కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలకో, పరిస్థితులకో పరిమితమై చేస్తారు. ఇదంతా పిల్లల్లో మామూలే కానీ కొందరు పిల్లల్లో అల్లరికి ఒకహద్దంటూ లేకుండా పోతుంది. ఈ రకం పిల్లలు అతి చురుకుగా వ్యవహరిస్తుంటారు. వీళ్ల అల్లరి చివరకు తల్లిదండ్రులే భరించలేనంతగా ఉంటుంది. పైగా ఇది ఒకరోజూ, రెండు రోజులు కాకుండా సంవత్సరాలు పాటు సాగే అతి అల్లరి.

ఇది పిల్లలకు సంబంధించిన ఒక రకమైన మానసిక జబ్బు. సాధారణంగా నూటికి ముగ్గురు నుంచి ఐదుగురి పిల్లలకు ఈ రకంగా అతిచురుకుదనం ఉంటుంది. అయితే ఈ జబ్బు ఆడ పిల్లల్లో కంటే మగపిల్లలలో దాదాపు ఐదురెట్లు ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ జబ్బు ఉండే పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచి బాగా హుషారుగా వుంటారు. దీని అర్థం చిన్నపటినుంచి హుషారుగా, చలాకీగా వుండే పిల్లలందరికీ ఈ జబ్బు ఉంటుందని కాదు ఇది మూడేళ్ళ వయసులో మొదలైనప్పటికీ ఐదేళ్ళ వయసులో కానీ పిల్లలకు వ్యాధి వుందని గుర్తించరు. అప్పటివరకు దానిని పిల్లల పిల్ల చేష్టలు, పోకిరితనంగానే పరిగణించి పట్టించుకోరు. కానీ వయసు పెరిగే కొద్దీ ప్రత్యేకించి ఆరేడు సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి ఇలాంటి పిల్లల ప్రవర్తన మిగతా పిల్లల ప్రవర్తన కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది.

ఈ రకం మానసిక వ్యాది ఉన్న పిల్లలు దేని మనసు నిలుపలేరు. ఏకాగ్రత వీరికి అసలు సాధ్యంకాదు. దేనిమీదా కొద్ది నిముషాల కంటే ఎక్కువసేపు దృష్టి నిలుపలేరు. చదువు కావచ్చు. ఆటలు, చేస్తున్న పని ఏదైనా కావచ్చు, ప్రతి దాన్లో జోక్యం చేసుకుంటుంటారు. దేనిని పూర్తిచెయ్యరు. చేయాలనిపించదు. చేస్తున్నపని, ఆట, చదువు మధ్యలోనే ఆపి వేరే ఆటమీదకో, విషయం మీదకొ దృష్టి మరలుతుంది. వీరిలో ఏకాగ్రత ఎంత అల్పస్థాయిలో వుంటుందంటే వారికెంత ఇష్టమైన బొమ్మో, వస్తువో ఇచ్చి ఆడుకోమంటే మరు నిముషంలోనే వీధి చివరల మొరుగుతున్న కుక్క అరుపు విని దానిని చూడటం కోసమో, దాంతో ఆడటం కోసమో బయటకి పరుగెత్తుతారు. వీళ్లకి కాళ్ళు, చేతులు, ఒక దగ్గర నిలువవు, నిలకడుండదు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి చేస్తూ ఉండాల్సిందే. పది నిముషాలు ఒక దగ్గర కూర్చోరు. మంచాలమీద నుంచి దూకటం, కుర్చీలు లాగటం, బెంచీలు ఎక్కటం, ఇంట్లో వస్తువులు పాడు చేస్తూంటారు.

ఏకాగ్రత లేకపోవటం ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం కాబట్టి, చదవు అసలు ఎక్కదు. క్లాసులో ఎప్పుడూ మిగతా పిల్లల కంటే వెనుకబడి వుంటారు. క్లాసులో ఒక దగ్గర కూర్చోరు, ఊరికే బెంచీలు, మారటం, ఇతర పిల్లల జుట్టు పీకటం, పుస్తకాలు పెన్సిళ్లు లాక్కుంటారు. ఇలాంటి పిల్లలకు చదువు నేర్పించడం అటుంచి, ఒక్క పిరియడ్ సక్రమంగా కూర్చోబెట్టడం, టీచరుకు అసాధ్యం. ఈ పిల్లలు స్కూల్‌కి కూడా సరిగా పోరు. స్కూలు ఎగ్గొట్టి తిరుగుతుంటారు. ఈ కారణం వల్ల తరచు స్కూల్ నుంచి తల్లిదండ్రులకు ఫిర్యాదులు వస్తుంటాయి. ఒక్కోసారి స్కూల్ నుంచి బహిష్కరించడం కూడా జరుగుతుంది. ఈ పిల్లలు అతిగా మాట్లాడుతుంటారు. మాటల్లో వేగం ఎక్కువ. ఏదైనా ప్రశ్న అడిగితే మనం అడగడం పూర్తి కాకుండానే సమాధానం ఇస్తారు. మాటల్లో అబద్ధాలు ఎక్కువ.

ఇతరులతో మాట్లాడితే వారు త్వరగా విసుక్కునేట్లు ప్రవర్తిస్తారు. వీరికి ఏ పని చెయ్యాలో, ఏ పని చేయకూడదో తెలియదు. నేర్పించినా నేర్చుకోలేరు. వీరి ప్రవర్తన కుటుంబ సభ్యులకే కాకుండా, ఇరుగు, పొరుగు వారికి కూడా తలనొప్పిగా తయారువుతుంది. ఈ జబ్బు ఉన్న పిల్లలకు ఇంపల్సివ్ బిహేవియర్ ఉంటుంది. అంటే వాళ్లు అడిగిన దానిని ఇవ్వకపోయినా, ఇవ్వటంలో ఆలస్యం జరిగినా వెంటనే వారి ఉద్రేకం తారాస్థాయికి చేరి రచ్చ చేస్తారు. ఇంట్లో ఖరీదైన వస్తువులను కూడా పగలగొడ్తారు. ఇలాంటి ప్రవర్తన ఉన్న కుటుంబాలు వారిని తీసుకుని బయటికి పోవాలన్నా, ఎవరినైనా ఇంటికి పిలవాలన్నా భయపడతారు. ఇటువంటి పిల్లలను కొట్టడం, తిట్టడం లేదా ఇతర శిక్షల వల్ల ప్రవర్తనలో మార్పు రాదు. ఎందుకంటే చేసేది పొరపాటని వారికి తెలియదు. ప్రవర్తన అంతా జబ్బు లక్షణాలలో ఒక భాగమే. వారి ప్రవర్తన వారి చేతిలో ఉండదు. పిల్లల్లో ప్రవర్తనకి సంబంధించిన ఈ జబ్బు ఎందుకు వస్తుందో, ఇప్పటివరకు స్పష్టంగా తెలియరాలేదు. మెదడులోని న్యూరోట్రాన్స్ మీటర్స్‌లో కొంత తేడా రావటంతో పాటు, వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తుందనేందుకు బాగా ఆధారాలున్నాయి.

వేసవి కాలం వ్యాధులు

నానాటికీ ఉష్ణోగ్రత పెరిగిపోతోంది. వేడిమిని తాళలేక పిల్లలు అనేక రకాల వ్యాధులకు గురి అవుతున్నారు. పిల్లలను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకోవాల్సి ఉంది.

వడదెబ్బ, అతిసారం (డీహైడ్రేషన్) విషజ్వరాలు వేసవిలో పిల్లల ఆరోగ్యాన్ని క్షీణింపచేస్తుంటాయి. అందువల్ల ముందుజాగ్రత్త చర్యగా పిల్లలకు ఎప్పటికన్నా ఎక్కువ మోతాదులో ఆహారాన్ని అందజేయాలి. శరీరంలో నీటిశాతాన్ని పెంచేందుకు ఎప్పటికప్పుడు అధికంగా మంచినీటిని తాగించాలి. పండ్ల రసాలు కొబ్బరినీళ్లు ఇవ్వడం శ్రేష్ఠం. శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గితే అది అతిసారంకు దారితీస్తుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ప్రాణహానికూడా కల్గించవచ్చు. ఈ వ్యాధి వల్ల ప్రతిసంవత్సరం మనదేశంలో లక్షమంది పిల్లలు ప్రాణాలు పోగొట్టుకుంటున్నట్లు యునిసెఫ్ అంచనాల ప్రకారం తెలుస్తోంది.

విషజ్వరాలతో ప్రమాదం!

ఒక్కొక్కసారి పిల్లలకు విషజ్వరాలు సోకే ప్రమాదంకూడా ఉంది. జ్వరం వచ్చిన పిల్లవాడు నీరసపడిపోయి మత్తుగా ఉంటాడు. తీవ్రజ్వరం వల్ల పిల్లలకు చెమటపట్టదు. ఈ విషయాలను గమనించినవెంటనే అటువంటి పిల్లలను వైద్యుల వద్దకు వెంటనే తీసుకువెళ్లాలి. సకాలంలో చికిత్స అందకుంటే కొన్ని సందర్భాలలో ప్రాణహానీ కూడా సంభవిస్తుంది. అందువల్ల పిల్లల విషయంలో పెద్దలు అప్రమత్తంగా మెలిగితే వ్యాధులను ముందే నివారించవచ్చు.

వడదెబ్బ

శ్వాస క్రియ ద్వారా శరీరం తన ఉష్ణోగ్రతలో సమతుల్యతను కాపాడుకుంటుంది. రక్తప్రసరణలో మార్పులు చేసి ఎండ, చలి తీవ్రతలను తట్టుకుంటుంది. అయినా ఎండ తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటే పిల్లలు నీరసం, వడదెబ్బకు గురికావలసి వస్తుంది.

పిల్లలే కాదు వృద్ధులు, స్థూలకాయులు, మద్యానికి బానిసలైనవారు ఎండ తీవ్రతకు తాళలేరు. ఎలర్జీకి మందులు వాడుకొనే వారు కూడా ఎండవేడి భరించలేరు. వడదెబ్బకు మరణాలు సంభవించవచ్చు. ఎండ తీవ్రంగా ఉన్నా చెమటలు పట్టకపోవడం వల్ల కొందరు వడదెబ్బకు గురికావడం జరుగుతుంది. చెమటలు పడితే ఎండ ప్రభావం తక్కువే. శరీరంలో నీరు తగ్గిపోతే శరీర ఉష్ణోగ్రత ప్రమాదస్థాయికి పెరుగుతుంది.

వడదెబ్బ రోగుల్లో లక్షణాలు వేగంగా వ్యక్తమవుతుంటాయి. చెమటలు తక్కువ. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం జరుగుతుంది. రక్తపోటులో మార్పు ఉండదు. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు కూడా వేగం పుంజుకుంటాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రత 104 డిగ్రీల్లనుంచి 106 డిగ్రీలకు చేరుకుంటే మరణం తథ్యం. ఈ వేడికి మెదడు దెబ్బతిని మరణం సంభవిస్తుంది. అనారోగ్యంగా ఉన్న పిల్లలు, స్త్రీలు, వృద్ధులు వడదెబ్బకు తట్టుకోలేరు. వడదెబ్బకు గురైనవారికి ఎమర్జెన్సీగా చికిత్స జరగాలి. వారికి తడిగుడ్డలు చుట్టి పడుకోబెట్టాలి. నీళ్లలో కూడా పడుకోపెట్టవచ్చు. వారికి ఫిట్స్ రాకుండా కాపాడాలి.

వడదెబ్బ - నివారణకు సూచనలు :

వడదెబ్బ తగిలిన పిల్లలు సొలిపోతారు. కళ్లల్లో నీరు ఎండిపోతుంది. మూత్రం కూడా సరిగ్గా రాదు. ఇలాంటి పరిస్థితులలోవున్న పిల్లలను వెంటనే డాక్టరుకి చూపించడం ఎంతైనా మంచిది.

✚ పిల్లల శరీరాన్ని తడిగుడ్డతో తుడుస్తూ ఉండాలి.

✚ ఇంటిలో వేడి లేకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

✚ పిల్లలను ఫ్యాన్ కిందో, కూలర్ కిందో పడుకోబెట్టాలి.

✚ ఉదయం 11 గంటల నుంచి మధ్యాహ్నం నాలుగు గంటలవరకు ఆరుబయట ఆడుకోనివ్వకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

పొట్టలో పురుగులు

మట్టిలో పురుగుల గుడ్లు ఉంటాయి. సహజంగా పిల్లలు బాగా ఆడుకుని వచ్చి అదే చేత్తో పెట్టిందల్లా తింటారు. మట్టిని కూడా ఇష్టంగా తినే పిల్లలూ వాళ్లని దండించే తల్లులూ కూడా మనకి తారసపడుతుంటారు. మట్టిలోని పురుగు గుడ్లు శరీరంలో ప్రవేశించి పురుగులుగా మార్పు చెందుతాయి.

కొందరు స్త్రీలు గర్భం దాల్చినప్పుడు బియ్యంలో మట్టిగడ్డలు, లేదా బలపాలు తినే అలవాటు మొదలవుతుంది. అదీ చాలకపోతే చేలల్లో దొరికే బంకమట్టి, ఒండ్రుమట్టి, నల్లమట్టి తెచ్చుకుని ఇంట్లో భద్రంగా దాచుకుని బెల్లపు ముక్కలు తిన్నంత అపురూపంగా తింటారు! ఆ అలవాటు కొందరిలో కాన్పయ్యాక కూడా కొనసాగుతుంది.

మలం మీద వాలిన ఈగలు తిరిగి మనం తినే ఆహార పదార్థాల మీదవాలి వాటి శక్తిమేరకు మనకు పురుగుల గుడ్లను చేరవేస్తాయి. పెరిగిన గోళ్లు, వాటిలో ఇరుక్కు పోయిన మట్టి, వల్ల రోగాలొస్తాయని చాలామంది మహిళలకు తెలియదు.

నులిపురుగులు

ఈ పురుగులు సన్నగా, తెల్లగా, దారపు పోగుల్లా వుండి శరీరంలో 6 వారాల పాటు బ్రతుకుతాయి. నులి పురుగులు పొట్టలో చేరటం వలన వచ్చే జబ్బుని '' ఎంటరోబియాసిస్'' అంటారు.

ఈ పురుగులు మలద్వారం చివర్లోకొచ్చి, అక్కడ గుడ్లు పెడతాయి. కనుక మల ద్వారం దగ్గర దురదని కలిగిస్తాయి. స్త్రీలలో నులి పురుగులు యోని మార్గంలో ప్రవేశించి తెల్లబట్టని, యోని మార్గంలో దురదని కలిగించవచ్చు.

స్త్రీలకి, పురుషులకి కూడా మూత్రనాళంలో ప్రవేశించి మూత్రంలో మంట, ఎక్కువ సార్లు మూత్రం రావటం వంటి లక్షణాలు కలగచేస్తాయి. విసర్జించిన తరువాత మలాన్ని పరిశీలించినా నులిపురుగులు కనపడతాయి, నిర్ధారణ సాధ్యమవుతుంది. మల పరీక్షలో కూడా వీటి గుడ్లు కనపడతాయి.

కడుపులో వుండే పురుగులు

1. నులి పురుగులు
2. కొంకి పురుగులు
3. కొరడా పాములు
4. బద్దె పురుగులు
5. ఏలిక పాములు
6. దారపు పురుగులు

నులిపురుగుల నివారణకు చర్యలు

నులి పురుగులున్న పిల్లలకు కట్ డ్రాయర్లు తప్పనిసరిగా వేయాలి. దాని వలన దురదున్నప్పుడల్లా మలద్వారంలో గోక్కుని ఆ గ్రుడ్లని ఇతరులకి అందించే అవకాశం తగ్గుతుంది. మలద్వారం దగ్గరున్న గ్రుడ్లు పక్కబట్టలకి అంటి అవి ఇతరులకి అంటుకోకుండా వుంటాయి. మలవిసర్జన తర్వాత చేతుల్ని, పిరుదుల్ని, మలద్వారాన్ని శుభ్రంగా సబ్బుతో కడగాలి. గోళ్లను పొట్టిగా కత్తిరించాలి. ఇంట్లో నులిపురుగులు ఒక్కరికి వున్నా అందరూ ఒకేసారి చికిత్స చేయించుకోవడం మంచిది. నులిపురుగుల నివారణకు శుభ్రత పాటించటం ముఖ్యం. మందులిచ్చి నులిపురుగులు లేకుండా చేసినా శుభ్రత పాటించకపోతే మళ్లీ వస్తాయి.

కొంకి పురుగులు ప్రమాదం

ఇవి ఒక సెంటీమీటరు పొడవుండి ఎర్రగా వుంటాయి. ఇవి మామూలుగా విరేచనంలో పడవు. మలాన్ని పరీక్షించి అవి వున్నదీ లేనిదీ నిర్ధారించుకోవాలి. మలవిసర్జన ద్వారా బయటకొచ్చిన కొంకి పురుగుల లార్వాలు దుమ్ములో బాగా అభివృద్ధి అయి పాదాల దగ్గర చర్మంలోకి ప్రవేశించి రక్తంలో కలిసి, ఆ తర్వాత ప్రేవుల్లోకి చేరతాయి. దీనివల్ల శరీరంలో ఎక్కడబడితే అక్కడ దురద వస్తుంది. కొన్ని రోజుల్లో అవి రక్తంద్వారా ఊపిరితిత్తుల్ని, శ్వాసనాళాల్ని చేరతాయి. అందువల్ల పొడి దగ్గు రావచ్చు. అరుదుగా కఫంలో రక్తంపడొచ్చు. దగ్గు ద్వారా గొంతులోకొచ్చిన పురుగులు, ఉమ్మిని మింగటం వల్ల కడుపులోకి చేరి కడుపులో నొప్పి, విరేచనాలు రావచ్చు.

కొంకి పురుగుల నివారణ

కొంకి పురుగులు ప్రేవుల గోడలకు అంటుకుని పెరుగుతాయి. ఆంత్ర మూలంలో గట్టిగా పట్టుకుని రక్తం తాగి బ్రతుకుతాయి. 6–7 కొంకి పురుగులు కలిసి రోజుకి ఒక మిల్లీమీటరు రక్తం తాగుతాయి. నీరసాన్ని, రక్తహీనతని కలిగిస్తాయి. వీటి గ్రుడ్లు మలం ద్వారా భూమిలోకి వచ్చి తడిమట్టి మీద పగిలి పిల్లక్రిములు బయటికొచ్చి తిరిగి తమ జీవితాన్ని ప్రారంభిస్తాయి.

నులిపురుగులయినా, కొంకి పురుగులయినా లేక మరే పురుగులయినా నులి పురుగుల నివారణ దగ్గర ప్రస్తావించిన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోవాలి. వాటికి తోడు చెప్పులు లేకుండా ఆరుబయట తిరగకుండా వుండటం, మల విసర్జనకు మరుగుదొడ్లు ఉపయోగించటం చేస్తే కొంకి పురుగుల నివారణ సాధ్యమవుతుంది.

బద్దె పురుగులు మహా ప్రమాదం !

సరిగ్గా ఉడికీ, ఉడకని ఎద్దుమాంసం, ఆవు మాంసం, పంది మాంసం తింటే బద్దెపురుగుల పిల్లలు వృద్ధి చెందుతాయి. గుడ్లు ఆ మాంసంతో పాటు పొట్టలోకి చేరి – బద్దెపురుగులుగా మారుతాయి. ఒక్కోపురుగు కొన్ని మీటర్లపొడవు పెరుగుతుంది. పురుగు చివరిబాగం నుంచి ముక్కలు ముక్కలుగా 1 సెం.మీ. పొడవున్న తెల్లటి దోస గింజల్లా మలంలో రాలిపడ్తుంటాయి. ఒక్కోసారి ఈ ముక్కలు నెమ్మదిగా పాక్కుంటూ వచ్చి అంటుకోవచ్చు. ఇలాంటి మలాన్ని పందులు తిన్నప్పుడు పంది శరీరంలోకి, అక్కడ్నుంచి ఆ పంది మాంసం తిన్న మనిషికి ఇలా వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఈ బద్దె పురుగుల మెదడుకి చేరితే తలపోటు, ఫిట్స్ రావచ్చు. ఒక్కోసారి మరణం సంభవించవచ్చు. కడుపులో నొప్పి, ఆకలి లేకపోవటం, బరువు కోల్పోవడం, దురదలు వుంటాయి. ప్రేవులకి రంధ్రాలు పడటం, ప్రేవుల్లో కొంత భాగం కుళ్లిపోవటం, ఆపరేషన్ చేసి కుళ్లిన భాగాన్ని తీసేయాల్సిన అవసరం రావటం, ఇందులో ఏదయినా జరగొచ్చు. మిగతా పురుగులున్నప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోవడంతో పాటు, సరిగ్గా ఉడకని పంది మాంసం, ఎద్దు మంసం తినకూడదు.

కొరడా పాములు

ఇవి కొరడా ఆకారంలో 3–5 సెంమీ. ల పొడవుండి, కొద్దిగా ఎర్రగా గాని లేక బూడిద రంగులోగాని వుంటాయి. ఇవి కూడా మలాన్నుండి నోటికి వ్యాపించేవే. సామాన్యంగా ఈ పాములు హాని కల్గించవు. ఒక్కోసారి విరేచనాలు, కడుపులో నొప్పి, వికారం, రక్తహీనత లాంటి లక్షణాలుంటాయి. పిల్లలకు వీటి వల్ల ఒక్కోసారి మలాశయం లేదా మలద్వారం గుండా క్రిందకు జారవచ్చు.

దారపు పురుగులు

ఇవి తెల్లగా దారపు పోగుల్లా వుండి 2మి.మీ. పొడవు ఉండి చిన్న ప్రేవుల్లో నివాసం ఏర్పరుచుకుంటాయి. ఈ పురుగుల వలన ఆరోగ్య లోపాలు రావచ్చు, ప్రేవులకు రంధ్రాలు పెట్టిన సందర్భాలు కూడా వున్నాయి. వళ్లంతా దురద, పొట్టలో నొప్పి, విరేచనాలు, ఆయాసం, గొంతులో పిల్లులు కూసినట్లు శబ్ధం రావటం లాంటి లక్షణాలు. వీటి మీద ఇతర రోగజీవులు చేరి మెదడు వాపురోగం రావటం, ప్రాణాపాయం జరగటం అరుదుగానైనా జరగవచ్చు.

ఏలికపాములు

ఏలిక పాము 20–30 సెం.మీ. పొడవుండి, గులాబి రంగులో గానీ, తెల్లగా గానీ వుంటుంది. మిగతా పురుగుల్లా మలాన్నుండి నోటికి చేరి పొట్టలో మకాం పెడుతుంది. ఒక్కో ఏలికపాము 2 లక్షల గుడ్లు పెడుతుంది. ఒకసారి గ్రుడ్లను మింగాక, అవి పగిలి చిన్న పాములు బయటకి వచ్చి అన్నవాహికలోనుండి రక్తాన్ని చేరతాయి. దీని వల్ల శరీరమంతా దురదలు వస్తాయి.

రక్తం ద్వారా ఇవి ఊపిరితిత్తుల్ని చేరటంతో పొడి దగ్గు వస్తుంది. ఒక్కోసారి న్యుమోనియా జ్వరం వచ్చి దగ్గడం వల్ల రక్తం పడుతుంది. దగ్గుతో గొంతులోకొచ్చిన పాములు అన్నవాహిక ద్వారా పొట్టలోకి చేరి పెరిగి పెద్దవుతాయి. అజీర్ణం, నీరసం, వికారం, వాంతులు కడుపులో నొప్పి, విరేచనాలు, ఆకలి మందగించటం, ఎదుగుదల లేకపోవటం, జ్వరం, దగ్గు, ఆయాసం, ఉబ్బసం, ఫిట్సు వంటి అనారోగ్యాలకు ఏలిక పాములు ప్రధానకారణం. ఏలిక పాములున్న పిల్లలకు పెద్ద బాన పొట్టలుంటాయి.

ఒక్కోసారి ఈ పాములు చుట్టలు చుట్టుకుని అన్నవాహికకు అడ్డుపడి ప్రమాదాన్ని తెస్తాయి. విరేచనంలోను, దగ్గినప్పుడూ, తుమ్మినప్పుడూ, గట్టిగా చీదినప్పుడు ముక్కుద్వారా, నోటి ద్వారా బయటికొస్తాయి. ఒక్కోసారి శ్వాసకోశంలోకి, శ్వాసనాళాల్లోకి దూరి బిడ్డను ఊపిరాడకుండా ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి.

చిన్నపాటి జాగ్రత్తలతో పటిష్టమైన దంతాలు

ముత్యాలలాంటి పలువరసతో పాటు అందమైన చిగుళ్లు ఉండాలంటే ముందుజాగ్రత్తలు తీసుకోవడం తప్పనిసరి. ఏమాత్రం నిర్లక్ష్యం చేసినా ప్రమాదకరమైన వ్యాధుల బారిన పడడమే కాకుండా వేలాది రూపాయల ఖర్చు చేయక తప్పదు. అజాగ్రత్తల మూలంగా వేలాది మంది నోటి సంబంధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. చేతులు కాలాక ఆకులు పట్టుకున్నట్టుగా వ్యాధులు సోకిన తర్వాత డాక్టరు వద్దకు పరుగెత్తడం సాధారణమైపోయింది. నోటి వ్యాధుల వైద్యం కోసం వేలాది రూపాయలను ఖర్చు చేస్తున్నారు.

ఆరోగ్యం పట్ల సరైన అవగాహన లేనందువల్లే ఈ వ్యాధులు ప్రబలుతున్నట్లు వైద్య వర్గాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. అదేముందిలే షనే నిర్లక్ష్యం వల్ల పెద్దల్లో నోటి క్యాన్సర్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు ప్రబలుతున్నాయి. తెలిసీతెలియని పిల్లలపట్ల తల్లిదండ్రులు శ్రద్ధగా ఉండకపోవడం వల్ల పాఠశాల స్థాయి విద్యార్థుల్లో ఎక్కువ మంది నోటి వ్యాధుల బారినపడుతున్నారు. నగరంలోని పాఠశాలలకు వెళ్లే పిల్లల్లో 45 శాతం మందికి నోటి వ్యాధులు వస్తున్నట్లు అధ్యయనాలు వెల్లడిస్తున్నాయి. పెద్దల్లో 80 శాతం మంది నోటి సంబంధ వ్యాధులకు గురువుతున్నారు. గుట్కా, పాన్‌మసాలా, పొగతాగడం వంటి అలవాట్లు ఉన్నవారు క్యాన్సర్ వ్యాధిని కొనితెచ్చుకుంటున్నారు. ప్రమాదకరమైన వస్తువులు అని తెలిసినా కూడా వాడకంలో విముఖత చూపనందున ప్రాణాపాయ స్థితికి చేరుకుంటున్నారు.

శాస్త్రీయ పద్దతులలో పళ్లను శుభ్రం చేసుకోకపోవడం, ఫ్లోరైడ్ నీళ్లు వాడకంవల్ల నోటి సంబంధ వ్యాధులైన చిగుళ్లు పాడవడం, పిప్పి పళ్లు రావడం వంటివి ప్రబలుతున్నాయి. నోటి లోపల చిగుళ్లను అంటిపెట్టుకొని 30 రకాల బ్యాక్టీరియాలు నిత్యం సంచరిస్తుంటాయి. ఈ విషయం తెలియకపళ్లను తగిన రీతిలో బ్రష్ చేయకపోవడంతో బాక్టీరియా రోజురోజుకు ప్రమాదికారిగా మారుతోంది. పంటిలోపల ఎముకల వరకు వెళ్లి ఆభాగాలను నిర్వీర్యం చేస్తోంది. పిప్పి తీపి పదార్థాలను పద్ధతి లేకుండా తీసుకోవడంవల్ల పళ్లు పుచ్చిపోతున్న వారి సంఖ్య నానాటికి పెరుగుతోంది. నోటికి సోకిన ఇన్ఫెక్షన్‌ను నిర్లక్ష్యం చేస్తే గుండె, మధుమేహం, రక్తపోటుకు దారితీసే అవకాశం ఉంది. చిగుళ్లు, పళ్లకు సోకే అనేక వ్యాధులను ముందుజాగ్రత్తలతో రాకుండా చూసుకోవచ్చు.

ముందు జాగ్రత్త చర్యలు

ఫ్లోరైడ్ నీటిని పరిహరించడం వల్ల పంటిపై గార ఏర్పడకుండా చూసుకోవచ్చు. పళ్లను అన్ని విధాలుగా శుభ్రపరుచుకొంటే పిప్పి పళ్లను, ఇన్ఫెక్షన్‌ను దాదాపుగా నివారించుకోవచ్చు. నైలాన్ త్రెడ్‌తో పళ్ల మధ్యన ఉండే మలినాలను తొలగించుకొవాలి. కనీసం రోజుకు రెండు సార్లు బ్రష్ చేసుకొంటే మంచిది. రాత్రి నిద్రకుపక్రమించే ముందు పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవాలి. బొగ్గు, ఇటుకల పొడి వంటి వాటితో పళ్లను శుభ్రం చేసుకోవడం ప్రమాదకరం పొగతాగడం, గుట్కా పాన్‌మసాలాలను నమలకపోతే చాలామంచిది.

ఖరీదైన వైద్యం. :

అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరుగుతున్న పరిశోధనల ఫలితంగా నోటికి సంబంధించిన వ్యాధులను నయం చేసే చికిత్సలు, ఆధునిక యంత్రాలు అందుబాటులోకి వస్తున్నాయి. గతంలో పన్ను పుచ్చిపోతే తీసివేసేవారు. కానీ ఆధునిక చికిత్సల కారణంగా తీసేసిన దాని స్థానంలో కొత్త పంటిని బిగిస్తున్నారు. అంతేకాదు వంకర టింకర పళ్లను సైతం సక్రమంగా అమరుస్తున్నారు. పంటిపై ఏర్పడే గారను తీసేస్తున్నారు. నోటిలోని భాగాలను స్పష్టంగా చూడగలిగే ఓరల్ కెమేరా అందుబాటులోకి వచ్చింది. పంటి భాగాలను ఎక్స్‌రే తీస్తున్నారు. ఇవి గతంలో వచ్చిన కొత్త పద్ధతులు అయితే ఇటీవల కాలంలో పంటి కింద ఉండే లోపలి భాగం విరిగిన ఎముకలను కూడా సరిచేసే ఆధునిక పరీక్షా విధానాలు ఖరీదైన వైద్యంగా మారింది. తగినంత మంది వైద్యులు లేకపోవడం వల్ల అన్ని ప్రాంతాల ప్రజలకు వైద్యసౌకర్యం లభించడం లేదు. నగరాలలో నలభై వేల మంది జనాభాకు ఒక డాక్టరు ఉంటే ఇక గ్రామీణ ప్రాంతాల ప్రజల పరిస్థితి ఎలా ఉందో అర్థం చేసుకోవచ్చు. ఆధునిక వైద్యం సామాన్యులకు అందని పండుగానే మిగిలింది. సర్కారు ఆసుపత్రుల్లో నోటి వ్యాధులకు సంబంధించి సౌకర్యాలు సరిగా లేకపోవడం వల్ల పేద ప్రజలు ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. చిన్న పిల్లలకు పాఠశాల స్థాయిలో ఈ వ్యాధులపై చైతన్యవంతులను చేయాల్సిన అవసరం ఉంది. ఓరల్‌హెల్త్‌పాలసీకి ప్రయత్నిస్తున్న కేంద్ర ప్రభుత్వం చేస్తున్న కృషి ఇంకా సఫలం కాలేదు.

మేలు చేసే చాక్‌లెట్లు

చాక్‌లెట్లు, పండ్ల రసాలు, బర్గర్లు... ఇలాంటివన్నీ ఎక్కువగా తినడం వల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుందనుకుంటాం. అయితే అవన్నీ ఒకప్పటి మాటలు. కొత్త పరిశోధనలు కొంగొత్త విషయాలు తెలియజేస్తున్నాయి. ఒకప్పుడు తినకూడదన్న పదార్థాలన్నీ ఇప్పుడు తినవచ్చంటున్నాయి. పైగా అవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయనీ హామీ ఇస్తున్నాయి.

అంటువ

ఇతరుల
పీల్చడం వ
ద్వారా క్రిమ
కలగజేస్తా
క్షయ, మసూ
వస్తాయి.
వంటివి గా
మాట్లాడటం
ఇతరుల శ

రోగ క్రిమ
ద్వారా వ్యా
గూడా ఒకో
పిచికారి,
శరీరంలోకి
కూడా క్రిము
వ్యాపిస్తాయి

కీటక

కొన్ని ర
ఇంకొకరికి
వ్యాధులు
వ్యాధులు
శరీరంపైగా
ఆ కీటకాల
కలరా, వ
అంటువ్యా

కొన్ని
ఇందువల్ల
నోరు, మ
క్రిములు
కలిసిపోత
శరీరంలో
చిన్నమ్మవ

అంటువ్యాధులు !

అంటువ్యాధులు ఎలా వ్యాపిస్తాయి?

ఇతరుల నోటి నుంచి, ముక్కునుంచి వచ్చే స్రవాల తుంపరను పీల్చడం వల్ల, స్పర్శ వల్ల, జంతువుల కాటువల్ల, గాయాల ద్వారా క్రిములు ఒకరి నుండి మరొకరిలోకి ప్రవేశించి వ్యాధులను కలగజేస్తాయి. కుష్ఠు, చర్మవ్యాధులు స్పర్శవల్ల వ్యాపిస్తాయి. క్షయ, మసూచి, ఫ్లూ, జలుబు వంటివి తుంపర పీల్చడం ద్వారా వస్తాయి. జలభయరోగం కుక్కకాటు ద్వారా, ధనుర్వాతం వంటివి గాయాలద్వారా వ్యాపిస్తాయి. చాలా దగ్గర నుండి మాట్లాడటం వల్ల దగ్గు, తుమ్ములరోగి నుంచి వ్యాధికారకవైరస్ ఇతరుల శరీరంలో ప్రవేశించే ప్రమాదం ఉంది.

రోగ క్రిములు కలుషితమైన నీరు, గాలి, విష ఆహారపదార్థాల ద్వారా వ్యాపించవచ్చు. బట్టలు, తదితర వస్తువుల ద్వారా గూడా ఒకోసారి క్రిములు వ్యాపిస్తాయి. సరిగా శుభ్రపరచని పిచికారి, సూదులతో ఇంజక్షనులు చేసినా రోగక్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించవచ్చు. రక్తము, ప్లాస్మా మొదలయినవి కూడా క్రిములను చేరవేస్తాయి. ఈ కారణాలవల్ల అంటువ్యాధులు వ్యాపిస్తాయి.

కీటకాల ద్వారా అంటువ్యాధులు

కొన్ని రకాల కీటకాలు వ్యాధి కారక క్రిములను ఒకరినుండి ఇంకొకరికి చేరవేస్తాయి. చలిజ్వరము, బోధవ్యాధి, ప్లేగు వంటి వ్యాధులు కీటకాల వల్ల వస్తాయి. కీటకాలు లేకుండా ఆ వ్యాధులు వ్యాపించలేవు. అవి కేవలం క్రిములను తమ శరీరంపైగాని, లోపలగాని, ఉంచుకొని భౌతికంగా చేరవేస్తాయి. ఆ కీటకాల శరీరంలో క్రిములు ఏమీ మార్పు చెందవు. ఈగలు కలరా, మలేరియా, జిగట విరేచనాలు, జ్వరము వంటి అంటువ్యాధులను వ్యాపింపజేస్తాయి.

కొన్ని క్రిములు గాలిద్వారా అంటువ్యాధులను తెస్తాయి. ఇందువల్ల ఇవి కొంత దూరంలో ఉన్నవారికి కూడా వ్యాపిస్తాయి. నోరు, ముక్కుల నుండి వెలువడ్డ తుంపర ఎండిపోయినా – క్రిములు గాలిలో తేలుతుంటాయి లేదా నేలమీదుడి దుమ్ముతో కలిసిపోతాయి. అలాంటి గాలి, దుమ్ము వల్ల ఆ క్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించే అవకాశం ఉంది. క్షయ, మశూచి, చిన్నమ్మవారు వంటివి ఇలా వ్యాపిస్తాయి.

అంటువ్యాధుల పట్ల అవగాహన అవశ్యం !

అజ్ఞానం, పేదరికం, పోషకాహార లోపం, అందుబాటులో లేని, వైద్యం తదితర కారణాల వల్ల పసికందులు లక్షల సంఖ్యలో మృత్యువాతకు గురౌతున్నారు. ఒక్కమనదేశంలోనే ఏటా ఒకకోటి నలభై లక్షల మంది శిశువులు తీవ్ర రోగాలకు గురై చనిపోతున్నారు. ప్రతి వెయ్యిమంది శిశువులకూ 93 మంది శిశువులు మరణిస్తున్నారు. పుట్టిన వారం రోజుల్లోనే అధిక శాతం శిశువులు మరణించడం అత్యంత విషాదకరం. ధనుర్వాతం, పోలియో, అంగుడువాపు, పొంగు (మీజల్స్), కోరింతదగ్గు, క్షయ–వంటి ప్రమాదకరమైన రోగాల వల్ల పసికందులు మరణిస్తున్నారు. ఈ చేదు వాస్తవాలను యునిసెఫ్ వెల్లడించింది. ఆయా రోగాలను గురించి తల్లులు అవగాహన పెంచుకొని బిడ్డలను రక్షించుకోవలసిన అవసరముంది.

వ్యాధుల నుంచి పిల్లలను కాపాడడం ఎలా ?

పిల్లల్లో రోగనిరోధకశక్తిని పెంపొందించాలి. శిశువుకు మూడు మోతాదుల డి.పి.టి.నీ, ఐదు మోతాదుల పోలియో వాక్సిన్‌నూ, బి.సి.జి.ని, పొంగు వాక్సిను ఒకొక్కమోతాదును 'క్రమపద్ధతిలో' ఇచ్చినట్టయితే వీటిలో ప్రతి ఒక్క రోగాన్ని నివారించవచ్చు. శిశువుకు తొమ్మిది నెలలు రాకముందే మీజిల్సు వాక్సిన్ చేయడం మంచిది కాదు. జన్మించబోయే శిశువుకు ధనుర్వాతం రాకుండా రక్షించేందుకు గర్భిణి స్త్రీ ధనుర్వాతం రాకుండా 'టీకాలు తప్పనిసరిగా వేయించుకోవాలి. తీవ్రమైన వ్యాధుల బారినుంచి పిల్లలను రక్షించడానికి టీకా మందులు శక్తివంతంగా పనిచేస్తాయి.

శిశువుల విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు !

బిడ్డ జన్మించిన అనంతర బొడ్డు పేగును అందుకోసం నిర్దేశించిన ప్రత్యేకమైన పరికరంతోనే కత్తిరించాలి. బొడ్డు చివరభాగాన్ని స్టెరిల్ చేసిన దూదితో శుభ్రపరచాలి. బొడ్డు చుట్టూ కట్లు కట్టడం హానికరం.పిల్లలకు కంటికి కాటుకపెట్టడం మానుకోవాలి. కాటుక వల్ల పిల్లలకు ఎలర్జీ, ఇన్ఫెక్షన్ వచ్చే ప్రమాదం వుంది.పిల్లలకు స్నానం చేయించే సమయాలలో వారి ముక్కుల్లో, చెవుల్లో, నూనె పోస్తారు. దీని వల్ల టైఫాయిడ్, న్యూమోనియా వంటి శ్వాసకోశ సంబంధమైన వ్యాధులు వచ్చే అవకాశం వుంది.

అతిసార వ్యాధి!

అతిసార వ్యాధి ఎందుకు వస్తుంది?

కలుషిత నీరు, పరిసరాల అపరిశుభ్రత కారణంగా అతిసార వ్యాధి వ్యాపిస్తోంది. అతిసారవ్యాధిని నిరోధించేందుకు సరైన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోవడం అవసరం. నగరాలు, శివారు ప్రాంతాల్లో పిల్లలు ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. మంచి నీటిని సరఫరా చేసేందుకు వాడుతున్న పైపుల్లోని లీకేజీల వల్ల అనేక చోట్ల తాగునీరు కలుషితమవుతోంది. లీకేజీలున్న డ్రైనేజీ పైపులైన్లు, తాగునీరు కలుషితమయ్యేందుకు ఆస్కారం కలుగుతోంది. దీంతో కలుషిత మంచినీరు సరఫరా అవుతోంది. ఫలితంగా పిల్లలు అతిసార, వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. నీరు కలుషితమయ్యే అవకాశం వేసవి కాలంలో కంటే వర్షాకాలంలో ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల తాగునీటి విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

స్వల్పకాలంలోనే తన ప్రభావాన్ని చూపించి పిల్లలను నిర్వీర్యపరిచే అతిసార వ్యాధిపై అవగాహన పెంపొందించుకోకపోవడం వల్ల సమస్య మరింత తీవ్రమవుతోంది. క్లోరిన్ కలిపిన పాయింట్ దగ్గర్లో ఉన్న కాలనీలకు ఎక్కువ క్లోరిన్ శాతం ఉన్ననీరు, దూరప్రాంతాలకు క్లోరిన్ శాతం తక్కువ వున్న నీరు సరఫరా అవుతోంది. నీటిని సరఫరా చేసే మొదటి పాయింట్ నుంచి చివరి పాయింట్ వరకు ఒకే మోతాదు క్లోరిన్ ఉండేలా చూడడం అవసరం.

అంటువ్యాధుల పట్ల నిర్లక్ష్యం

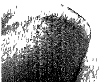
వర్షాకాలంలో తలెత్తే అంటువ్యాధులు అతివేగంగా వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంటుంది. మలేరియా, టైఫాయిడ్, గ్యాస్ట్రో ఎంటరైటీస్ వంటి వ్యాధులు ఒకసారి ప్రబలితే అరికట్టడం అంత సులభతరం కాదు. దీన్ని నివారించేందుకు ముందు జాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలి. అంటువ్యాధులకు పుట్టిళ్లుగా మారుతున్న అపరిశుభ్రమైన హోటళ్లు అక్కడి పరిస్థితులను నియంత్రించడానికి అవసరమైన చర్యలు తీసుకోవాలి. కలుషిత మంచినీరే అంటురోగాలకు ప్రధాన కారణమని వైద్య ఆరోగ్యనిపుణులు తేల్చారు. ఇందుకోసం చేపట్టాల్సిన చర్యల్ని సిఫారుసు చేసిన నిపుణులు ప్రధానంగా అపరిశుభ్రమైన హోటళ్లు, చిరుతిళ్ల ప్రాంగణాలు, చిన్న తోపుడు బండ్ల వద్ద సరఫరా అవుతున్న కలుషిత జలమే రోగాలకు కారణమని, ఈ పరిస్థితిని నియంత్రించాలని సూచించారు.

అతిసార వ్యాధి లక్షణాలు

అతిసారవ్యాధి సోకినపిల్లలకు వాంతులు, విరోచనాలు, కడుపునొప్పితో పాటు స్వల్పంగా జ్వరం కూడా వస్తుంది. వాంతులు, విరోచనాల వల్ల శరీరంలోని లవణాలు బయటికి వెళ్ళి పోతాయని అందువల్ల రోగి బాగా నీరసించి పోతాడు. అందువల్ల లీటరు నీటిలో 20 గ్రాముల చెక్కర,5 గ్రాముల ఉప్పు కలిపి రోగికి తాగించాలని సూచించారు. వాంతులు, విరోచనాలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వెంటనే రోగిని ఆస్పత్రికి తీసుకెళ్లాలి. లేని పక్షంలో ప్రాణాలకు ప్రమాదం సంభవించే అవకాశం కూడా ఉంటుంది. శరీరంలోని నీరు బయటకు వెళ్ళిపోతే రక్తం చిక్కగా మారుతుంది. వీని వల్ల గుండె, కాలేయం, మెదడుపై ప్రభావం పడుతుందని వైద్యులు తెలిపారు. వ్యాధి సోకిన పిల్లలకు లవణాలు కలిగిన నీటిని తాగించాలని సూచించారు.

డీహైడ్రేషన్ ప్రమాదం!

అతిసార వ్యాధి సోకిన శిశువుల్లో ఎక్కువ మంది డీహైడ్రేషన్ (శరీరంలో నీటిశాతం తగ్గడం) బారినపడే ప్రమాదముంది. డీహైడ్రేషన్‌ను వెంటనే నివారించకపోతే పిల్లలు మృత్యువాతపడే ప్రమాదముంది. శిశువుల్లో ఇది ప్రబలడానికి వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్ ప్రధాన కారణంగా చెప్పవచ్చు తద్వారా చిన్న ప్రేగుల పనితీరు దెబ్బతిని, శరీరం పోషక పదార్థాలను స్వీకరించ లేక పోతుంది. తల్లిపాలు తాగేవారితో పోలిస్తే, సీసాపాలు తాగే వారు ఈ రోగం బారినపడే అవకాశాలు అధికం. ఆయా సందర్భాల్లో శిశువులకు సీసాపాలు తాపకూడదు. వారు కోల్పోయిన నీటిని, లవణాలను తిరిగి అందించేందుకు ఎలక్ట్రోల్ పౌడర్ కలిపిన నీటిని ఇవ్వాలి. అతిసారం గనుక 24 గంటల్లో తగ్గిపోతే, క్రమంగా తిరిగి పాలను పట్టవచ్చు మొదటిసారి మూడువంతుల నీళ్లకు ఒకవంతు పాలు చేర్చి పట్టవచ్చు. మూడోసారి మూడు వంతుల పాలకు ఒక వంతు నీటిని చేర్చి తాపాలి. నాలుగో దఫా పూర్తిగా పాలనే ఇవ్వవచ్చు. శిశువు 48 గంటలకు మించి వ్యాధితో బాధపడుతూ ఉంటే తక్షణం వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. ఆ లోపున సైతం శిశువు డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలు ప్రదర్శిస్తే వెంటనే వైద్యుడికి చూపించాలి. శిశువు చురుగ్గా లేకపోవడం (స్పందించకపోవడం), మగతగా ఉండడం, చర్మం సడలిపోవడం, కళ్లు మూతపడుతుండడం, నోరు, నాలుక ఎండిపోవడం తదితరాలను డీహైడ్రేషన్ లక్షణాలుగా గుర్తించవచ్చు.



అతిసారం పై యూనిసెఫ్ సూచనలు

- పసిపిల్లలు అతిసారానికి గురైతే వారికి తల్లి పాలను అధికంగా తాగించాలి.
- అతిసారం వలన సంభవించే విరోచనాలలో రక్తం పడితే వెంటనే డాక్టరు దగ్గరికి తీసుకెళ్ళాలి. ఈ విషయంలో నిర్లక్ష్యం వహిస్తే పిల్లలకు ప్రాణహాని కల్గవచ్చు.
- పిల్లలకు బి.ఆర్.ఎస్. ద్రావణంతో పాటు ఇచ్చే ఇతర మందులను డాక్టర్ సలహా, సూచనల ప్రకారమే వాడాలి.
- అతిసారం నుండి కోలుకుంటున్న పిల్లలకు రెండు వారాల వరకైనా ప్రతిరోజూ ఒకపూట అదనంగా పోషకాహారాన్ని అందించాలి.

అతిసారవ్యాధి జాగ్రత్తలు

- అతిసార వ్యాధి సోకిన పిల్లలకు వాంతులు, భేదులు అధికం అయ్యి నీటిశాతం తగ్గుతుంది. దీన్ని నివారించాలి.
- రోగి శరీరంలో నీటిశాతం పెంచడానికి చిటికెడు ఉప్పు, చారెడు పంచదారను ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో కలిపి పిల్లలకు తాగిస్తుండాలి.
- అన్నం వండే సమయంలో గంజిని తీసి చల్లార్చి తాగించవచ్చు. దీనివల్ల నీరసం కొంతమేరకు తగ్గుతుంది.
- అతిసారం వ్యాధి ప్రభావం ఇతర శరీరభాగాలపై ప్రమాదం చూపే అవకాశం ఉన్నందున వెంటనే వైద్యుని సంప్రదించడం అత్యవసరం.

విరేచనాలు

నాడి వేగంగా, బలహీనంగా కొట్టుకోవటం, ఒక్కోసారి అసలు తెలియదు. నీరసంతో వడలినట్లు అయిపోవటం. ఒక్కోసారి అపస్మారక స్థితిలో పడిపోవచ్చు.

నోరు, నాలుక పిడచ కట్టుకుపోవటం ఎండిపోవటం, వళ్లు చల్లబడిపోవటం. మూత్రం చాలా తక్కువ రావటం, ఒక్కోసారి అసలు రాకపోవటం, గడచిన ఆరుగంటలలోపు మూత్రం పోయకుండా వుండటం.

మూత్రం ముదురు పసుపుపచ్చ రంగులో వుండటం, అకస్మాత్తుగా శరీరం బరువు తగ్గటం, చంటిపిల్లలకు మాడు లోపలికి పోవటం, జ్వరం, ఫిట్స్ కూడా రావచ్చు.



కళ్లు లోతుకుపోయి,, కళ్లలో మెరుపు మాయం కావటం, చెమ్మలేని కళ్లు కళ్లు గుంటలు పడటం, ఊపిరి వేగంగా పీల్చటం,

పొట్టమీద చర్మాన్ని రెండు వేళ్లతో పట్టి లాగితే, ఆ మడత కొంత సేపు అలానే వుంటుంది. ఆరోగ్యవంతులకి ఆ మడత వెంటనే సర్దుకుని చర్మం మామూలుగా మారుతుంది. చర్మం సాగే శక్తిని కోల్పోతుంది.

విరేచనాలు మరీ ఎక్కువగా వున్నప్పుడు, ముఖ్యంగా వాంతులు కూడా వున్నప్పుడీ స్థితి వస్తుంది. రోగి ఆహారాన్ని, ద్రవాన్ని తీసుకోలేనంత జబ్బుగా వున్నప్పుడు కూడా ''డీహైడ్రేషన్'' వస్తుంది.

ఏ వయసులో వారికయినా ''డీహైడ్రేషన్'' రావచ్చు. కానీ పిల్లలకు చాలా త్వరగా, చాలా ప్రమాదకరంగా వస్తుంది. వృద్ధులకి కూడా ప్రమాదకరమైన స్థితే ఇది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ సూత్రం ప్రకారం

1 లీటరు మరగ కాచి చల్లార్చిన నీటిలో

3.5 గ్రాముల టేబుల్‌సాల్ట్ (సోడియం క్లోరైడ్)

2.5 గ్రాముల సోడా ఉప్పు (సోడా బైకార్బొనేట్)

1.5 గ్రాముల పొటాషియం క్లోరైడ్

40 గ్రాముల చక్కెర వేసి

ఇవన్నీ కలిపితే '' ఓరల్ హైడ్రేషన్ సొల్యూషన్'' తయారవుతుంది. వీటి పేర్లు వింటేనే గాభరా పడేవాళ్లు, ఇవి దొరకని వాళ్లు ఒక లీటరు మరిగించి చల్లార్చిన నీటిలో అరచేయి గుంటలో నిండేంత/చారెడు చక్కెర, చిటికెడు మామూలు ఉప్పు వేసి కరిగిస్తే - ఇలా కూడా ORS తయారవుతుంది.

నీళ్ల విరేచన వ్యాధికి కారణాలు :

చెఱువులు, కాలువలు, గుంటలలో నీరు త్రాగటం. పళ్ళు వచ్చే సమయంలో చిగుళ్ళ దురద వలన చేతికి దొరికిందల్లా పిల్లలు నోట్లో పెట్టుకొనుట వలన. ఈగలు ముసిరిన ఆహారం, చెడిపోయిన, పాసిపోయిన ఆహారం తినటం. పండ్లు, కాయలను కడుగ కుండా తినడం. చేతులు సరిగా కడగక పోవడం.

వ్యాధి లక్షణాలు చికిత్స :

వ్యాధి స్వల్పంగా ఉన్నప్పుడు పిల్లలు చలాకీగానే ఉంటారు. కాకపోతే విరోచనము మాత్రం నీళ్ళలాగ అవుతుంది. ఈ స్థితిలో పిల్లాడు బాగున్నాడు కదా అని నిర్లక్ష్యం చేయకుండా ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే ద్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగా ఇవ్వడం ద్వారా వ్యాధిని ఈ స్థాయిలోనే అరికట్టవచ్చును. లేదంటే ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది.

ఇంట్లో అందుబాటులో ఉండే పదార్థాలు ఏమిటి ?

గంజి, మజ్జిగ, జావ, పప్పుకట్టు, పలుచని కాఫీ, టీ, నిమ్మరసం, కొబ్బరి నీళ్లు లాంటి ద్రవరూపంలో ఉండే పదార్థాలనే ఎక్కువగా ఇవ్వాలి. ఏమి లేకపోతే మంచినీళ్లు ఇచ్చినా మంచిదే.

నీళ్ల విరేచన వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ద్రవపదార్థాలతో పాటు ఆహారం ముఖ్యం. కారం, మసాలాలేని, మెత్తగా ఉడికించిన బలమైన ఆహారాన్ని పిల్లలకు ఇస్తే ఈ వ్యాధి సోకినప్పటికీ బలంగానే ఉంటారు.

ఉదా : గట్టిపప్పు, అన్నం, నెయ్యి, మీగడపెరుగు అన్నం, కిచిడి, పంచామృతం (అరటిపండ్లు, పాలు, నెయ్యి, చక్కెర), ఉడికించిన దుంపలు మెత్తగా చిదిపి పాలు నెయ్యి, చక్కెర లేదా బెల్లం కలిపి పెట్టవచ్చు. అరటి, సపోటా, మామిడి, లాంటి పండ్లు (తియ్యగా ఉండేవి).

తల్లి పాలు త్రాగే పిల్లలకు తల్లిపాలివ్వాలి. అశ్రద్ధ చేస్తే ఈ వ్యాధి నుండి బయట పడేసరికి పిల్లలు బలహీనులవుతారు. బలహీనంగా ఉంటే పిల్లల శరీరం అన్ని రకాల జబ్బులకు ఆకర్షణ అవుతుంది. పిల్లల పెరుగుదలకే ఇది సవాలుగా నిలుస్తుంది.

ఈ వ్యాధి చికిత్స లో మంత్రం ఒక్కటే. కలుషిత నీరు, ఆహారం ద్వారా కడుపులోనికి ప్రవేశించిన హానికరమైన క్రిములను, విరేచనాలు వాంతుల ద్వారా శరీరం బయటకు నెట్టి వేస్తుంది. క్రిములన్నీ బయటకు పోతే విరేచనాలు తగ్గిపోతాయి. కాని ఈ ప్రక్రియలో శరీరం నష్టపోతున్న నీళ్ళు లవణాలను తిరిగి పూరించడమే చికిత్సా విధానం.

వ్యాధి మధ్యస్థంగా వున్నప్పుడు పిల్లలు చిరాకుగా ఉంటారు. కళ్ళు లోతుకుపోయి ఉంటాయి. కళ్ళు నాలుక, పెదాలు ఎండిపోయినట్లు ఉంటాయి. దాహం ఎక్కువగా ఉంటుంది. చర్మం ఎండిపోయి ముడుతలు పడివుంటాయి. పొట్టమీద చర్మాన్ని పట్టుకొని ముందుకు లాగి వదిలితే అది నెమ్మదిగా వెనక్కుపోతుంది. మూత్రం కొంచెం చిక్కగా, ముదురు రంగులోవుండి కొద్దికొద్దిగా వస్తుంది. ఈ లక్షణాలన్నీ అందరిలోనూ ఉండకపోవచ్చు. వీటిలో ఏ రెండు మూడు లక్షణాలున్నా కాని కొంత జలక్షీణత ఉన్నట్టే లెక్క. ఈ దశలో వున్న పిల్లలను గుర్తించిన వెంటనే ఇంట్లో అందుబాటులో వుండే ద్రవం ఇస్తూ తక్షణమే ఆరోగ్య కార్యకర్త వద్దగాని, అంగన్‌వాడి కర్యకర్త దగ్గరకు, తల్లుల కమిటీ సభ్యుల దగ్గరకు వెళ్లి ఒ. ఆర్. యస్. పొట్లాం తెచ్చుకొని, ఖచ్చితంగా ఒక లీటరు శుభ్రమైన తాగునీటిలో ఈ పొడినంతటిని కలిపి, ఆ ద్రవాన్ని పిల్లలకు ఎక్కువగా తాగించాలి. ఈ ద్రవం కలిపేటప్పుడు చేతులు, ఉపయోగించే గిన్నెలు, గరిటె శుభ్రంగా ఉండాలి.

ఈ దశలో వున్నవారికి ఈ ద్రవమే వైద్యం. ఇదే మందు. ఇదే ప్రాణం. ఈ ద్రవాన్ని చాలినంతగా ఇవ్వకపోతే పిల్లలు ప్రమాదస్థితిలోకి పోతారు. ఎక్కువగా ఇస్తే త్వరగా మామూలు స్థితికి వస్తారు. పిల్లలకు విరేచనాలతో పాటు వాంతులు వున్నా ఇదే చికిత్స వాంతి అయిన 10 - 15 నిమిషాల తరువాత ద్రవాన్ని తాగించాలి.

పిల్లలు చాలినంత ద్రవం తాగకపోయినా విరేచనాలు ఇంకా ఎక్కువయినా, మూత్రం రాకపోయినా బిడ్డ అపస్మారక స్థితిలోకి పోతున్నా అది ప్రమాద స్థితిగా గుర్తించి హాస్పటల్‌కు తీసుకెళ్ళాలి. ఆస్పత్రికి తీసుకు వెళ్లేటప్పుడు కూడా ఈ ద్రవాన్ని తాగిస్తూ ఉండాలి. తల్లుల కమిటీ సభ్యులు అంగన్‌వాడి కార్యకర్త ఆరోగ్య కార్యకర్త హాస్పటల్ తీసుకువెళ్ళటంలో సహాయ పడగలరు.

ఓ. ఆర్. యస్. ద్రవం ఎండదెబ్బ తగిలిన వారికి కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. ఓ ఆర్. ఎస్. కలుపుట డిమాన్‌స్ట్రేషన్ మరలా తల్లులచే తయారు చేయించాలి.

తీవ్రస్థాయి వ్యాధి :

1. పిల్లలు అపస్మారక స్థితిలోకి పోతారు. 2. నాలుక మీద చెయ్యి పెట్టినా తడి తగలదు. 3. ముఖం ముడుచుకుపోయి కోతి ముఖంలా తయారవుతుంది. 4. మూత్రం రాదు. ఇందులో ఏ లక్షణం వున్నా అది తీవ్రమైన స్థితిగా గుర్తించి దగ్గర్లో రక్తనాళాల ద్వారా సెలైన్ సీసాలు ఎక్కించే సౌకర్యం వున్న ఆస్పత్రికి వెంటనే పోవాలి.

జిల్లాల వారీగా డయేరియా వ్యాధి

కడప	13693	17901	39.8	52.0
మెదక్	9141	11297	22.1	27.4
ఆదిలాబాద్	7569	10852	19.4	27.8
కర్నూలు	11710	13635	21.1	24.6
ఖమ్మం	6403	9759	16.6	25.4
అనంతపురం	9384	11638	17.4	21.6
నిజామాబాద్	6697	6728	19.3	19.4
విజయనగరం	6854	5315	20.5	15.9
హైదరాబాదు	9611	8296	19.1	16.5
మహబూబ్‌నగర్	7904	12620	13.4	21.3
రంగారెడ్డి	5189	10264	11.3	22.4
పశ్చిమ గోదావరి	7812	8175	14.2	14.9
నెల్లూరు	4743	4029	13.2	11.2
గుంటూరు	4387	9106	7.2	14.9
తూర్పు గోదావరి	7561	7010	10.2	9.5
ప్రకాశం	2747	4793	6.3	11.0
నల్గొండ	4771	1864	9.6	3.7
వరంగల్	3138	3002	6.5	6.2
క్రిష్ణ	2039	3575	3.6	6.3
శ్రీకాకుళం	1899	1804	4.9	4.6
చిత్తూరు	906	3400	1.9	7.1
కరీంనగర్	2142	1273	4.5	2.7
విశాఖపట్టణం	1127	1165	2.2	2.3

నీళ్ల విరేచనాల వ్యాధి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే

1. పాలిచ్చే తల్లులు జాకెట్లు తరచుగా మార్చుకుంటుండాలి. స్థనాలు కడుక్కుని పాలు ఇవ్వాలి.

2. పిల్లలకు పళ్లు వచ్చే వయస్సులో క్రింద పడిన వస్తువులన్లా నోట్లో పెట్టుకోకుండా గమనించుకోవాలి. క్రిందపడిన వాటిని కడిగి ఇవ్వాలి.

3. ఆహారం తాజాగా ఉండాలి. మూతలు పెట్టుకోవాలి. వేడిగా వున్నప్పుడే తినాలి.

4. మల విసర్జన తరువాత, భోజనం వడ్డించే ముందు, తినే ముందు చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. చేతిగోళ్ళు పొట్టిగా, శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి.

5. ఎరువులు, పురుగు మందులు చల్లిన చేతుల్తో దోసలి పట్టి నీళ్ళు త్రాగరాదు.

6. కాలువల్లో గుంటల్లో నీళ్ల త్రాగరాదు. బోరు నీళ్ళే త్రాగాలి. బావిలో నీరు త్రాగుటకు ఉపయోగించే ముందు ఆరోగ్య కార్యకర్తతో చెప్పి అప్పుడప్పుడు బావిలో మందు కలిపించుకోవాలి. ఇంట్లో కూడా నీటి కుండలపై మూతలు పెట్టుకోవాలి. మురికి చేతులతో కుండలో నీటిని ముంచుకోరాదు.

7. కాలవల్లోని నీళ్లు త్రాగేవారు నీటిని వడపోసి లేదా నీటి కుండల్లో క్లోరిన్ మాత్రలు కలుపుకుని త్రాగితే మంచిది. ఎందుకంటే చెరువులోని నీరు ఇసుక, పశువుల పేడ, ఇతర మలినాలతో కలుషితమై ఉంటుంది.

8. ఇంటి చుట్టు పక్కల ప్రదేశాలను శుభ్రంగా ఉంచుకుంటే ఈగలు రావు. చిన్న పిల్లలను ఇంటి ముందే మల విసర్జన చేయనీయర్ధాదు, తప్పని పరిస్థితుల్లో చేస్తే దానిపై మట్టి కప్పి తీసివేయాలి.

9. అంగళ్ళలోను, సంతల్లోనూ అమ్మే ఈగలు ముసిరిన మిఠాయిలు తినరాదు.

10. బస్టాండులలోనూ, ~~రోడ్లపైన~~ పెట్టి అమ్మే బళ్ళపైన వచ్చి, పోయే వాహనాల వల్ల ఎంతో దుమ్ము పడుతుంది. కాబట్టి మామిడి, జామ, ద్రాక్ష, రేగు, ఆపిల్, ఉసిరికాయ, చింతకాయలు, దోసకాయలు మొదలైన వాటిని కడుక్కొని తినాలి.

మెదడు వాపు !!!

వేసవి కాలం ముగిసినవెంటనే కురిసే వర్షాలతో నీరు నిలువ వుండడం వల్ల దోమలు వృద్ధి చెందే అవకాశం వుంది. ఫలితంగా మెదడు వాపు వ్యాధి రావడానికి ఇది ప్రధాన కారణం. ఈ వ్యాధి పిల్లలకు అధికంగా వచ్చే ప్రమాదం వుంది. నీరు నిలిచి వున్న ప్రదేశాలలో పందులు, బాతులు, కొంగలు, దోమలు ఉండడం సహజం. 'క్యూలెక్స్' దోమ కాటు ద్వారా జపనీస్ ఎన్ సెఫలైటిస్ వైరస్ పిల్లల శరీరంలోకి ప్రవేశించి మెదడుపై ప్రభావం చూపుతుంది. ఫలితంగా ప్రాణాంతకమైన మెదడు వాపు, మెదడు కుచించికు పోవడం, మెదడుకు చీము పట్టడం వంటి రోగాల సంభవిస్తాయి.

మెదడు వాపు లక్షణాలు

ఈ వ్యాధి పిల్లల శరీరంలోకి ప్రవేశించిన 5 నుంచి 16 రోజుల వ్యవధిలో జ్వరం, శ్వాస పీల్చడంలో ఇబ్బంది అవుతుంది. కాళ్ళు చేతులు లాగినట్లు వుండడం వాంతుల తో మెదడు వాపు వస్తుంది. మెదడు వాపు సోకిన కొన్ని గంటల వ్యవధిలో పిల్లలు అపస్మారక (కోమా) స్థితిలో పడిపోతారు. ప్రాథమిక దశలో మెదడువాపుకు గురైన పిల్లలను గుర్తించి వెంటనే చికిత్స ప్రారంభించినట్టయితే ప్రాణహాని నుంచి కాపాడుకోవచ్చు. మెదడు వాపు వున్నట్టయితే రోగి శరీర భాగాలు ఒకవైపు బాల్య స్థితిలో వుండి మరోవైపు బాల్యాన్ని కోల్పోతాయి.- మూసుకు పోయిన కంటిని పరిశీలించి నట్టయితే కంటి గుడ్డు కదలకుండా స్తబ్ధంగా మారిపోతుంది.-

ఈ పరిస్థితుల్లో పిల్లలకు గాలి పీల్చుకోవడంలో ఇబ్బందిగా మారుతుంది. శరీరం వేడి అధికంగా వున్నట్ట యితే చన్నీటి గుడ్డతో శరీరాన్ని తుడవాలి. ప్రాథమిక చికిత్స జరిపి రోగిని వైద్యుని వద్దకు తీసుకవెళ్ళినట్టయితే మెదడు వాపు వ్యాధిని నయం చేయవచ్చు. పిల్లల్లో మెదడు వాపు, మెద డు రోగాల పట్ల ప్రాథమిక అవగాహన లేకపోవడంతో ఈ వ్యాధి సోకిన వారిలో సుమారు 36 శాతం మృతి చెందుతున్నట్టు అంతర్జాతీయ స్థాయి వైద్య నివేదికలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. మెదడు వాపు వ్యాధి పట్ల ప్రజలను అప్రమత్తం చేయడంతో మృతుల సంఖ్య 12 శాతంకు తగ్గించగలిగారు. నీరు నిలువ వుండే ప్రాంతాలు, నీరు నిలువ వుంచి వరిపండించే ప్రాంతాలలో ఈ వ్యాధికి గురయ్యే పిల్లల సంఖ్య అధికంగా వున్నట్టు పరిశీలనలో తేలింది.

అప్రమత్తత అవశ్యం

నగరంలోని మురికివాడల్లోనూ, మురికి నీరు నిలువ వున్న ప్రాంతాల సమీపంలోని బస్తీల్లో నివసించే పిల్లలు అప్రమత్తంగా ఉండాలి. పిల్లలు ఎక్కువగా మెదడు వాపు రోగానికి గురవుతున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా సుమారు 23 రాష్ట్రాల్లో పిల్లలు తరుచుగా మెదడువాపు రోగానికి గురవుతున్నట్టు కొత్త డిల్లీలోని జాతీయ అంటు వ్యాధుల నిరోధక సంస్థ (ఎన్.ఐ.సి.డి.) జరిపిన పరిశీలనలో స్పష్టమైంది. సూర్యాస్తమయం తర్వాత దోమలు చలాకీగా తిరిగే అవకాశం వున్నందున పిల్లలు ఈ సమయంలో దోమల బారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అంతే కాకుండా ఇళ్ళల్లోను, పరిసర ప్రాంతాల్లో మురికి నీరు నిలువ వుండకుండా చూడాలి. ఇళ్ళల్లో ఇళ్ళ పరిసరాలలో పందులు, బాతులు, పెంచరాదు.

'మెదడువాపు' రాకుండా ఉండాలంటే:

పసిపిల్లల ప్రాణల్ని కబళిస్తూ ఆందోళనపరుస్తున్న వ్యాధి మెదడువాపు. వ్యాధినివారణ చర్యల్లో భాగంగా పారిశుద్ధ్య పరిస్థితుల్ని మెరుగుపరచాలి, వ్యాధిసోకినపుడు మెదడు కణజాలం పొరలు వాస్తాయి. ఈ వ్యాధి పందులనుంచి దోమ కాటు ద్వారా ఎక్కువగా పిల్లలకు సోకుతుంది. జూనోటిక్ స్వభావమున్న ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి - నివారణ విషయంలో ప్రజానీకం సరైన అవగాహన కలిగి ఉండడం చాలా అవసరం.

మెదడువాపు వ్యాధిని కలిగించే వైరస్ పందుల్లో ప్రవేశించి వాటి రక్త ప్రసరణలో ఆ వైరస్ వృద్ధి చెందుతుంది. సుమారు 28 జాతులకు చెందిన క్యూలెక్సు దోమలు, పందుల చర్మంపై ఉండి రక్తాన్ని పీల్చి, పిల్లలకు కాటువేసినపుడు వ్యాధిసోకుతుంది. దోమల బెడద ఎక్కువగా ఉండే సెప్టెంబరు నుంచి డిసెంబరు మధ్య కాలంలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా పబలే ప్రమాదం ఉంటుంది. దోమలు కాటువేసిన 5-10 రోజుల్లో వైరస్ వృద్ధి చెందుతుంది.

మెదడువాపు వ్యాధి (జపాన్ ఎన్సెఫ్లైటిస్) విజృంభిస్తున్న ప్రతిసారి ప్రజలు భయకంపితులవుతున్నారు. 1999 వ సంవత్సరంతో పోల్చితే మెదడువాపు వ్యాధిని ప్రభుత్వం అదుపులోకి తీసుకురాగలిగినప్పటికీ ప్రజలలో ఆందోళన మాత్రం తొలగిపోవడంలేదు. 2000 సంవత్సరంలో నమోదైన 342 కేసుల్లో 72 మరణాలు చోటుచేసుకోవడమే దీనికి కారణం. కడప, అనంతపురం, కర్నూలు, ప్రకాశం, గుంటూరు, మహబూబ్‌నగర్, నల్గొండ, వరంగల్, చిత్తూరు, జిల్లాల్లో మెదడువాపు వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తోంది.



ఎక్కువగా 14 సంవత్సరాలలోపు పిల్లల్లో వ్యాధిలక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ప్రాథమిక దశలో జ్వరం, తలనొప్పి, వాంతులు, ఒళ్ళునొప్పులు, నీరసం మొదలగు లక్షణాలు, వ్యాది ముదిరిన దశలో వాంతులు, కంటిరిఫ్లెక్సులు లోపించడం, శ్వాసకష్టమవడం, క్రమక్రమంగా అపస్మారక స్థితిలోనికి వెళ్ళి మరణించడం సంభవిస్తుంది. వ్యాధి సోకిన 9-10 రోజుల్లో పిల్లలు మరణిస్తారు.

మెదడువాపు వ్యాధి కారకవైరస్ మనుషుల్లో లాగా, ఎక్కువగా పందులు, గుర్రాలను వ్యాధిగ్రస్థం చేస్తుంది. పందుల్లో గర్భస్రావాలు, నెలలు నిండకముందే ఈనడం మొదలగు లక్షణాలుంటాయి. రక్త ప్రసరణలో దోమల ద్వారా వ్యాధివ్యాప్తికి అనుకూలంగా వైరస్ ఉధృతి ఎక్కువగా ఉంటుంది. గుర్రాల్లో సోకినపుడ మాత్రం జ్వరం, గుడ్డితనం, కామెర్లు వంటి లక్షణాలు కలిగి ప్రాణాంతకమవుతుంది.

టి.బి మెనింజైటిస్, సెరిబ్రల్ మలేరియా, బాక్టీరియల్ ఎన్సెఫలైటిస్ మొదలగు వ్యాధుల లక్షణాలు కూడా మెదడువాపు లక్షణాలతో పోలి ఉంటున్నందున వ్యాధిని జాగ్రత్తగా నిర్థారించాల్సి ఉంటుంది. వ్యాధిని ప్రారంభదశలోనే గుర్తించి, సత్వరవైద్య సదుపాయాం కలిగిస్తే బతికిబయటపడే అవకాశాలున్నప్పుటికి కాళ్ళు చచ్చుబడడం. వణుకు, న్యూమోనియా, అంగవైకల్యం, ఇతర మానసిక రుగ్మతలతో చాలా కాలం బాధపడాల్సి ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యాదిసోకిన తర్వాత ఆందోళన చెందడం, వ్యయ ప్రయాసలుడడంకన్నా వ్యాధి నివారణ విషయంలో ప్రత్యేక శ్రద్ధ తీసికోవడం అవసరం. పారిశుధ్యం కొరవడిన గ్రామ, పట్టణ ప్రాంతాలన్నిటిలో వ్యాధిసోకే ప్రమాదం ఉంటున్నందున అందరూ అప్రమత్తంగా ఉండాలి.

మెదడువాపు - జాగ్రత్తలు :

పందుల సంచారం నిషేధించడం, పారిశుధ్య పరిస్థితుల్ని మెరుగుపరచి దోమలవృద్ధి అరికట్టడం తోపాటు మెదడువాపు నివారణకు ముందుజాగ్రత్త చర్యలు చేపట్టాలి. వ్యాధి నిర్మూలనకు పందుల్ని పూర్తిగా నిర్మూలించాలనే అభిప్రాయం కొందరిలో ఉన్నప్పటికీ, వాటిని పూర్తిగా నిర్మూలించిన పక్షంలో మెదడువాపు వ్యాధికారక వైరస్ వేరొక జంతువును రిజర్వాయర్‌గా వెదుక్కొని, వ్యాధివ్యాప్తి చేసే ప్రమాదం కూడా ఉంటుంది.

పందుల్ని నివాసప్రాంతాల నుంచి కనీసం 5-6 కి.మీ. దూరంలో ఉంచాలి. పందుల్ని శాస్త్రీయ పద్ధతుల్లో ఫారాల్లో పెంచడం, అవసరాన్నిబట్టి వ్యాధి నిరోధక చర్యలు చేపట్టడం అవసరం. వ్యాధి నివారణలో మరోక ముఖ్య అంశం దోమల నిర్మూలన, దోమకాటు నుంచి దూరంగా వుండడం దోమల వృద్ధికి అనుకూలంగా ఉండే డ్రైనేజీ వరిపొలాల్లో నిలువ వుండే నీరు, కుళ్ళిన వ్యర్థపదార్థాలు, ఇళ్ళచుట్టు చెత్తా చెదారం, పిచ్చి మొక్కలు తొలగించి పారిశుధ్యం పరిస్థితుల్ని మెరగుపరచాలి. దోమల నిర్మూలనకు మందులు చల్లాలి. వీధుల్లో ఫాగింగ్ చేస్తుండాలి. గ్రామాల్లో దోమల నివారణకు రాత్రివేళ్లల్లో వేపాకు కాల్చడం వంటి అనాదిగా వస్తున్న చర్యల్ని కొనసాగించాలి. దొమకాటునుంచి దూరంగా ఉండడానికి ఇంట్లో దోమతెరలు వాడాలి. వ్యాధిప్రబలిన ప్రాంతాల్లో టీకాల్ని కూడా వేయించాలి.

మెదడు వాపు వ్యాధి పశువులు, కుక్కలు, గొర్రెలు, గుర్రాలు, కొళ్ళుకు సోకినప్పటికీ వాటి రక్తంలో వైరస్ వృద్ధి అంతంతమాత్రమే. పందుల్లోలాగా దోమల ద్వారా వ్యాప్తికి సరిపోను పాళ్ళలో వైరస్ లభ్యం కానందున వీటి ద్వారా వ్యాధి వ్యాపించదని గమనించాలి.

ధనుర్వాతం

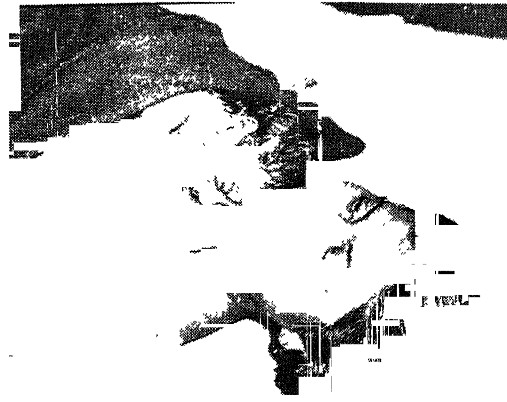
శిశు వు మరణాలకు కారణభూతమవుతున్న ఒక ముఖ్యవ్యాధి ధనుర్వాతం. పురిటి బిడ్డలకు వచ్చే ధనుర్వాతం మన గ్రామాలలో చాలా సామాన్యం, చాలా ప్రమాదకరం. ఈ వ్యాధి సోకిన పురిటి బిడ్డలలో దాదాపు 80శాతం మరణిస్తారు! ఇది శిశు మరణాల రేటు హెచ్చుగా ఉండేందుకు ఇది ఒక కారణం.

ధనుర్వాతం ఎలా వస్తుంది ?

ధనుర్వాతం సూక్ష్మజీవి తయారుచేసే విషపదార్థం వల్ల వస్తుంది. ఈ సూక్ష్మజీవి మట్టిలో, ముఖ్యంగా ఎరువుమట్టిలో ఉంటుంది. అంతేకాక మనుషుల, జంతువుల, ప్రేగులలో ఉంటుంది. జంతువుల మల పదార్థాల నుండి ,మట్టి నుండి వీధులలో, ఇళ్లలో, ఆసుపత్రులలో దుమ్ములో చేరుతుంది. ఈ సూక్ష్మజీవి ఆమ్లజని రహిత పరిస్థితులలోనే అభివృద్ధి చెందగలదు. పరిస్థితులు అనుకూలించినప్పుడు స్పోర్ రూపం దాల్చి ఎక్కువ కాలం మనగలదు. ఈ సూక్ష్మజీవి గాయంలోనైనా ప్రవేశించి అక్కడ ఆమ్లజనిరహిత పరిస్థితులలో అభివృద్ధి చెంది విషపదార్థాల్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ విషపదార్థం రక్తంద్వారా నాడీమండలం చేరి ధనుర్వాతం కలగజేస్తుంది.

ధనుర్వాతం - లక్షణాలు

శిశువులకు ఈ జబ్బు సోకినప్పటికీ రెండు మూడు రోజుల వరకు పాలు త్రాగుతారు. ఏడుస్తారు. ఆ తరువాత నుంచి మనం శిశువులో ధనుర్వాత వ్యాధి లక్షణాల్ని గమనించవచ్చు. మూడవ రోజు నుంచి 28వ రోజు వరకు శిశువు పాలు త్రాగలేడు. నిశితంగా పరిశీలిస్తే ముఖం, మెడ వంకరలు తిరగడం, కంపిస్తూ వుండడం, కనిపిస్తాయి. తరువాత, దశలో శిశువు నోటిని కూడా పూర్తిగా తెరువలేని స్థితికి చేరుకొంటాడు! మెడ, శరీరం, వంకరలు తిరిగినందున శరీరం బాణంలాగా వంగుతుంది. ధనుర్వాతం పరాకాష్టకు చేరిందనడానికి ఇదే నిదర్శనం. ఈస్థితిలో శిశువు బ్రతికే అవకాశం తక్కువ. మామూలుగా 7 నుండి 10 రోజుల తర్వాత ధనుర్వాత రోగలక్షణాలు కనిపిస్తాయి. గాయంగాని, గాయం తగిలిన గుర్తుగాని ఉంటుంది. దవడ కండరాలు, మెడకండరాలు సంకోచించడం వల్ల మెడనొప్పి నోరు తెరవలేకపోవడం జరుగుతాయి. శరీర కండరాల ఈడ్పు వల్ల మనిషి ముందు వెనుకలకుగాని, పక్కకుగాని వంకర తిరిగిపోవడం జరుగుతుంది. శ్వాసక్రియ సరిగా జరగకపోవడం వల్ల మరణం సంభవిస్తుంది.



తల్లికి బిడ్డకు ధనుర్వాతం

బొడ్డు గాయం ద్వారా పురిటి బిడ్డలలో ఈ సూక్ష్మజీవి ప్రవేశిస్తుంది. బొడ్డుతాడును అపరిశుభ్రమైన పరికరంతో కోయడం, అపరిశుభ్రమైన దారంతో కట్టడం, బూడిద, పేడలాంటి పదార్థాలను బొడ్డు గాయానికి పూయడం ధనుర్వాతానికి ముఖ్యకారణాలు. తల్లికిగూడ అపరిశుభ్రమైన పరిసరాలలో నేటమీద ప్రసవం జరపడం వల్ల ప్రసవానంతర ధనుర్వాతం వస్తుంది. అలాగే గర్భస్రావానంతరం కూడా ధనుర్వాతం రావచ్చు. చీము కారుతున్న చెవి రంధ్రం ద్వార ధనుర్వాతం సూక్ష్మజీవి ప్రవేశించవచ్చు. ధనుర్వాతం సూక్ష్మజీవి గాయంలో ప్రవేశిస్తుంది. గాయం చిన్నదైనా పెద్దదయినా కావచ్చు. రోడ్డు ప్రమాదాల గాయాలు, తుపాకి దెబ్బల వంటి లోతుగాయాలతో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం హెచ్చు. శస్త్రచికిత్స తర్వాత ఆ గాయాల ద్వారా కూడా రావచ్చు.

ధనుర్వాతానికి ప్రాథమిక చికిత్స

ధనుర్వాతం రోగిని ప్రశాంతమైన, వెలుతురు, గదులలో ఉంచవలె. నొప్పులు రాకుండా శమనకారి మందులను ఇవ్వవలెను. వ్యాధి కలిగించే విషపదార్థానికి విరుగుడుగా ధనుర్వాతాంతర సీరం తగిన మోతాదులో ఇవ్వవలెను. ఇది వాడేటప్పుడు దుష్పరిమాణాలు కలగకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవలెను. వైద్యుని పర్యవేక్షణలో ఇవి చేయాలి. రోగికి సరి అయిన పరిచర్య అతి ముఖ్యము. గర్భిణీలకు టాక్సాయిడ్ ఇవ్వడం ద్వారా ప్రసవానంతర ధనుర్వాతమేకాక, పురిటి బిడ్డలలో వచ్చే ధనుర్వాతాన్ని కూడా నిరోధించవచ్చు.

కలరా !

కలరా వ్యాధికారక క్రిములు మలం ద్వారా, వాంతి ద్వారా బయటకు విసర్జించబడతాయి. కలరా వాహకుల ద్వారా కూడా క్రిములు వెలువడుతుంటాయి. కలరా వ్యాధి ఏ వయస్సు వారిలోనైనా రావచ్చు. అయితే పిల్లల్లోను, మహిళల్లో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

పరిసరాల ప్రభావం : కలరా వ్యాధి ఎక్కువగా మే, అక్టోబర్ నెలల మధ్య కాలంలో ప్రబలంగావస్తుంది. ఈ వ్యాధి కలుషితమైన నీరు, ఆహారపదార్థాల వల్ల వస్తుంది. పరిసరాల పారిశుధ్యము సరిగా లేనిచోట్ల, ముఖ్యంగా మల విసర్జనకు పాయిఖానాలు లేనిచోట్ల, రక్షిత నీటి సరఫరా లేని ప్రదేశాలలోను, కలరా తరచుగా వస్తుంది. ఈగలు ఎక్కువగా ముసిరే చోట్ల, జనసాంద్రత అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాలలోను, మురికివాడల్లోను, కలరా వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది.

కలరా కారణాలు

పేదరికం, నిరక్షరాస్యత, అజ్ఞానం, అపరిశుభ్రత మూఢవిశ్వాసాలు, జాతరలు, తిరునాళ్లు, వరదలు, తుఫాన్లు అపరిశుభ్రత, మొదలైనవి కలరా వ్యాధి సంభవించటానికి, వ్యాపించటానికి దోహదం చేస్తాయి. వైద్య సౌకర్యాలు లేని మారుమూల గ్రామాల్లో, కలరా వ్యాధి వల్ల మరణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

కలరా వ్యాధి ముఖ్యంగా కలుషితమైన నీటిద్వారా వ్యాపిస్తుంది. నదులు, కాలువలు, చెరువులలోని నీరు మలమూత్రాదులతో కాలుష్యం అవుతాయి. దగ్గరలో మరుగుదొడ్లు ఉంటే బావినీరు కూడా కలుషితమవుతుంది. మలంతో పంకిలమైన తాగునీరు ఆహార పదార్థాల ద్వారా కూడా వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతోంది. కూరగాయలు, పండ్లు సరిగా కడక్కుండా తింటేను, బాగా వండకుండా తింటేను' లేదా కలుషితమైన నీటితో కడిగి వండితేను, వ్యాధి సంక్రమించవచ్చు. మలిన పడిన చేతులు, దుస్తులు, గోళ్ల ద్వారా నీరు, ఆహార పదార్థాలు పంకిలమై కలరా క్రిములు మరొకరికి వ్యాపిస్తాయి. గ్లాసులు, గిన్నెలు మొదలైన పాత్రల ద్వారా ఆహార పదార్థాలు పంకిలమవుతాయి. కలుషితమైన నీటితో పాత్రలను కడగటం ఒక కారణం కావచ్చు. ఈగలు క్రిములతో కూడిన మలంపై వాలివచ్చి, నీరు, ఆహారాల మీద వాలటం ద్వారా క్రిముల్ని ఒకరినుంచి మరొకరికి వ్యాపింపజేస్తాయి.

కలరా వ్యాప్తి : వ్యాధి ప్రారంభమైన రోజు నుండి 10 రోజులలో కలరా మరొకరికివ్యాప్తి జరగవచ్చు. ముఖ్యంగా 7 రోజుల వరకు సంక్రమణావకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. సత్వర చికిత్సతో ఈ 7 రోజుల కాలాన్ని ఇంకా తగ్గించవచ్చు. కొంత మంది మాత్రం, వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిన తరవాత కూడా 1-2 వారాలు క్రిములు విసర్జిస్తూనే ఉంటారు.

కలరా వ్యాధి లక్షణాలు : కలరా వ్యాధి ఆకస్మికంగా ప్రారంభమవుతుంది. విరేచనాలు వాంతులతో మొదలవుతుంది. కలరాలో విరేచనాలు క్రమంగా పలచగా మారి కడుగు నీళ్ళ వలె ఉంటాయి. రోజుకు 20-30 విరేచనాలు, వాంతుల వల్ల శరీరంలోని నీరు తగ్గి నిర్జలీకరణ పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. నాలుక ఎండిపోవటం, దాహం ఎక్కువ వెయ్యటం, చర్మంసాగే గుణం కోల్పోవటం, కళ్ల కింద గుంటలు పడటం, దవడలు లోపలికి తోసుకుపోవటం, నిర్జలీకరణ కలరావ్యాధి లక్షణాలు, మూత్ర విసర్జన తగ్గిపోయి పూర్తిగా ఆగిపోవచ్చు. కలరా వ్యాధిలో జ్వరం ఉండదు. శరీర ఉష్ణోగ్రత తగ్గి, చేతులు, కాళ్లు, వళ్లు చల్లబడతాయి. రక్తపోటు తగ్గిపోతుంది. నాడి దొరక్కపోవచ్చు. శరీరంలోని నీటితోపాటు లవణాలు కూడా విసర్జింపబడటచేత, ఉదరము, కాళ్లలోని కండరాలు కంపనం చెందుతాయి. రక్తహీనత ఏర్పడవచ్చు.

కొంతమంది రోగులలో వ్యాధి నిదానంగా ఉంటుంది. వీరిలో వాంతులు లేకుండా కొద్ది విరేచనాలు మాత్రమే కావచ్చు. రెండు, మూడు రోజుల్లోనే వ్యాధి తగ్గిపోతుంది. ప్రయోగశాల పరీక్షలు చెయ్యకుండా వీరిని కలరా కేసులుగా గుర్తించటం చాలా కష్టం. ఇటువంటి వాళ్లు కలరా వ్యాప్తికి దోహదకారులవుతారు.

దుష్పరిణామాలు : నిర్జలీకరణ, ఆమ్లరక్తత వల్ల రోగి మరణించవచ్చు. మూత్ర విసర్జన పూర్తిగా ఆగిపోయి, మూత్రపిండాలు పనిచెయ్యకపోవటం వల్ల కూడా మరణం సంభవించవచ్చు.

నివారణ, నిరోధక చర్యలు

★ వ్యాధిగ్రస్తుల్ని త్వరితంగా గుర్తించటం : వాంతులు, విరేచనాలు అవుతున్న ప్రతి రోగిని, వేరొక వ్యాధిగా నిర్ణయం అయ్యేంత వరకు, కలరా రోగిగానే పరిగణించి, వెంటనే తగిన చికిత్స చేసి, నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి. పరీక్షల ద్వారా వ్యాధి నిర్ణయం : వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి కలరా వ్యాధిని నిర్ణయించలేము. వ్యాధి నిర్ణయానికి విధిగా ప్రయోగశాల పరీక్షలు చేయించాల్సి ఉంటుంది. మలం, వాంతి నమూనాలు వీలనంత వరకు మందులు వాడక ముందేతీసి పరీక్షకు పంపాలి.



''విబ్రియో కలరే'' అనే బ్యాక్టీరియా వలన కలరా జబ్బు వస్తుంది ఈ క్రిములు సోకిన ఆహారం, నీళ్లు తీసుకున్నందువలన ఈ జబ్బు వస్తుంది. పండగలు, పెళ్లిళ్లు, తిరునాళ్లు, పుష్కరాలు మొదలైన సందర్భాల్లో జనసంచారమున్న దగ్గర వంటలు, వడ్డనలు, తినుబండారాల దగ్గర పరిశుభ్రత పాటించటం కష్టమవుతుంది. అలాంటి చోట్ల ఈగలెక్కువగా చేరటం, తద్వారా కలరా రావటం మనం చూస్తుంటాము. కలరా చాలా మందికి ఒకేసారి వస్తుంది.

అకస్మాత్తుగా నీళ్ల విరేచనాలు, మొదట పసుపు రంగులో, తర్వాత ఏ రంగు లేకుండా నీళ్లలా, చివరకు బియ్యం కడిగిన నీళ్లా – విరేచనాలూ, వాంతులూ అవుతాయి.

విరేచనంలో కొద్దిపాటి మ్యూకస్ ఉంటుంది.

విరేచనాలు మాటిమాటికి అవుతాయి.

రోగి ప్రయత్నంలో నిమిత్తం లేకుండా వాంతులు ''బొళక్కి'' ''బొళక్కి'' మని అవుతాయి.

కొద్దిగంటలలోనే శరీరంలోని నీళ్లన్నీ వెలుపలికి పోయి, తీవ్రమైన డీహైడ్రేషన్‌లోకి రోగిపోతాడు. సకాలంలో వైద్యం చేయకపోతే 12 సంవత్సరములలోపు వయసు పిల్లలు, నూటికి 15-17 మంది చనిపోతారు.

శరీరంలోని ఉప్పు, తదితర లవణాలు పోవటం వల్ల శరీరంలోని కండరాలు కుక్కపీకినట్లు సలుపుతాయి. కండరాలు పట్టేసినట్లు అవుతుంది.

ఒళ్లు చల్లబడటం, నీరంతా పోవటంతో నాడి అందకపోవటం, మూత్రం సరిగ్గా తయారుకాదు

రోగి అపస్మారకంలో పడటం, ప్రాణాపాయస్థితి వస్తాయి.

లక్షణాలు

క్రిములు శరీరంలో చేరిన కొద్ది గంటల నుండి 5 రోజులలోపు జబ్బు మొదలవుతుంది.

అమీబియాసిస్

త్రాగే నీటి ద్వారా తినే ఆహారం ద్వారా అమీబియాసిస్ జీర్ణకోశంలోకి చేరటం వల్ల బంక విరేచనాలు అవుతాయి. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మంగా వున్న చెదపుట్టల్లా ఉండే అమీబియాసిస్ పేగుల్ని శిథిలం చేస్తాయి. రోగి విసర్జించిన మలంతో మిలియన్లకొలది అమీబాలుండి నీటిద్వారా మరొకరిలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ క్రిమి శరీరంలోకి ప్రవేశించిన వారం - రెండు వారాల్లో వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి.

అమీబియాసిస్ లక్షణాలు :

అమీబియాసిస్ రోగికి రోజుకు 10 నుండి 20 సార్లు దాకా బంక, జిగురు, చీము, రక్తంతో కూడిన విరోచనాలు అవుతాయి. విరోచన సమయంలో భరింపరాని బాధ ఉంటుంది. అమీబియాసిస్ వున్న వాళ్లందరికీ బంక విరేచనాలు కాకపోవచ్చు. కొందరిలో కొద్దిరోజులు విరేచనాలు కాకపోవచ్చు, కొద్ది రోజులు మలబద్ధకం వుంటుంది. 1-2 విరేచనాలు మాత్రమే అవుతూ పేగులు మెలిపెట్టే నొప్పి రావచ్చు. కడుపు ఉబ్బరం, కొద్దిగా తినగానే కడుపు నిండినట్లు అనిపించటం అనేవి అమీబియాసిస్ వ్యాధిగ్రస్తుని ప్రధాన లక్షణాలు.

కడుపు నొప్పి వచ్చి విరేచనం అవుతుంది. విరేచనం కాగానే నొప్పి కొద్దిగా తుగ్గతుంది. మలద్వారం దగ్గర మంటగా వుంటుంది. పాచి పుండు పడినట్లవటం, ఎర్రగా కందినట్టుండటం. తక్కువ విరేచనం, ఎక్కువ సార్లు కొద్దికొద్దిగా అవుతూ, ఇంకా అక్కడే కూర్చోవాలనిపించటం భోజనం చేయగానే విరేచనానికి వెళ్లాలనిపించటం వంటివి కూడా అమీబియాసిస్ వ్యాధి లక్షణాలే.

జ్వరం, నీరసం, తిన్నది వంటబట్టకపోవటం. కడుపులో మంట, జీర్ణశక్తి తగ్గటం కూడా జరగవచ్చు. పేగుల లోపల పట్టులాంటి మెత్తని మ్యూకోసా పొర వుంటుంది. దాన్ని ఈ పరాన్న జీవులు నాశనం చేయటం వలన అది శిథిలమై రాలిపడుతుంది. అది రాలిపడినందువలనే విరేచనాలకి ''జిగురు'' లక్షణం వచ్చేది. ఈ క్రమంలో అ కొన్ని విషపదార్థాలను కూడా విడుదల చేస్తాయి.

అమీబియాసిస్ వలన – గ్యాస్ ట్రబుల్, పేగుల్లో ఉద్రిక్తత, కడుపులో ఉడికిపోతున్నట్లుండటం, మంట, నొప్పి, వాంతులు, ఆఖరికి పేగుపూత, తరచూ చర్మం మీద అరచేతి మందాన దద్దుర్లు, దురద, ఎగ్జిమా, నల్లమచ్చలు రావచ్చు.

చికెన్‌ఫాక్స్ (అమ్మోరు)

వెర్సెల్లా జోస్టర్ అనే వైరస్ వల్ల అమ్మోరు (చికెన్‌ఫాక్స్) వ్యాధి వస్తుందని వైద్య శాస్త్రవేత్తలు కనిపెట్టారు. మొదట జ్వరం రావడం, ఆ తరువాత శరీరమంతా గుల్లలు లేయడం ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. అమ్మోరు వ్యాది చాలా త్వరగా వ్యాపించే అంటువ్యాధుల్లో ఒకటి. సహజంగా అమ్మోరు వ్యాధి ప్రాణాంతకమైనది కాదు. కానీ శిశువులకు, వృద్ధులకు అమ్మోరు పోయడం ప్రమాదం. ప్రతి మనిషి సాధారణంగా తన జీవితకాలంలో ఎప్పుడో ఒకసారి అమ్మోరు వ్యాధికి గురికావలసిందే. విపరీతమైన జ్వరం, గుల్లలు చీము పట్టడం వంటి కారణాలవల్ల అమ్మోరు పోసిన పిల్లలు ఎక్కువ బాధపడుతుంటారు. ఈ వ్యా, దాని తాలూకు ప్రభావం దాదాపు నెలరోజులపాటు ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి పెద్దలకు అసౌకర్యంగాను, పిల్లల చదువుకు భంగం కలిగించేదిగాను ఉంటుంది. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, వ్యాధి పట్ల అప్రమత్తత కలిగి ఉంటే అమ్మోరు తగ్గిపోతుంది. అమ్మోరు తీవ్రరూపం ధరిస్తూ ఉంటే డాక్టర్‌ను సంప్రదించాల్సిందే. అమ్మోరకు వ్యాదికారక వెర్సెల్లా జోస్టర్ వైరస్ చాలాకాలం జీవించి ఉంటుంది!

అమ్మోరు ఎలా వ్యాపిస్తుంది?!

అమ్మోరు కారకవైరస్ గాలి ద్వారా వ్యాధిగ్రస్తుని నుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తుంది. అమ్మోరు వ్యాధిగ్రస్తున్ని ముట్టుకొవడం, దగ్గరగా ఉండడం, వ్యాధిగ్రస్తుని దుస్తుల ద్వారా ఈ వ్యాధి ఇతరులకు త్వరగా వస్తుంది! ఆమ్మోరు సోకిన వ్యక్తి తుమ్మినా, దగ్గనా వైరస్‌గాలి ద్వారా వ్యాపించి ఇతరులలో వ్యాధిని కలుగ చేస్తాయి. పిల్లలలకు అమ్మోరు వ్యాధి ఎక్కువగా వస్తుంది. ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురి అయిన గర్భిణి ద్వా గర్భిణికి, గర్భస్థ శిశువుకు కూడా అమ్మోరు వ్యాధి రావచ్చు! కానీ ఇది చాలా అసాధారణం.

అమ్మోరు నుంచి తప్పించుకోవడం సాధ్యమా?

అందరికీ ఏదో ఒక వయసులో అమ్మోరు వ్యాధి వస్తుంది. ఇది వేగంగా వ్యాప్తించే అంటువ్యాధి కనుక 90 శాతం మంది పిల్లలు ఈ వ్యాధికి గురి అవుతారు. ఈ వ్యాధి కారక వైరస్ శరీరంలో ప్రవేశించిన తరువాత రెండు రోజులకు శరీరం పై బాగంలో గుల్లలు వేస్తాయి. ఈ దశలో విపరీతమైన జ్వరం వస్తుంది. వ్యాధిగ్రస్తుడు విలవిల లాడిపోతాడు! 4 లేదా 5 రోజుల నుంచి వ్యాధి తగ్గుముఖం పడుతుంది. దాదాపు 10 రోజుల్లో వ్యాధి నయం అవుతుంది. ఒక విద్యార్థికి అమ్మోరు రావడం వల్ల, మిగతా అందరు విద్యార్థులు ఈ వ్యాధి బారిన పడే ప్రమాదం ఉంది. అమ్మోరు సోకిన వ్యాధిగ్రస్తున్ని ఒంటరిగా, ప్రత్యేకంగా ఉంచి జాగ్రత్తగా సేవలు చేయాల్సి ఉంటుంది. తద్వారా అమ్మోరు వ్యాధిని కొంతవరకు అదుపు చేయవచ్చు.

జ్వరం, శరీరంపై గుల్లలు ఏర్పడడానికే రెండు మూడు రోజుల ముందే అమ్మోరు కారక వైరస్ శరీరంలో ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు గమనించి జాగ్రత్త పడే లోపే, వైరస్ ఇతరులకు వ్యాపించి ఉంటుంది! అందువల్ల ఈ అంటువ్యాధి నుంచి తప్పించుకోవడం అంతసులభం కాదు. అమ్మోరు వ్యాధిని అరికట్టే, లేదా నయం చేసే వ్యాక్సిన్‌లు ఇప్పుడు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అయితే వీటి వినియోగం ఖరీదైన వ్యవహారం. సాధారణంగా ఒకసారి అమ్మోరు వ్యాధి వచ్చిన వారికి మళ్లీ జీవితంలో రాదు. అమ్మోరు కారకవైరస్ ను ఎదుర్కొనే శక్తి శరీరానికి దానంతట అదే సమకూరుతుంది.

అమ్మోరు వ్యాధి పిల్లకేనా ?

అమ్మోరు వ్యాధి చిన్న పిల్లలకు, శిశువులకు అసాధారణంగా వస్తుంది. 6 సంవత్సరాల వయసు తరువాత వారికి ఈ వ్యాధి ఎప్పుడైనా ఒకసారి రావచ్చు. చాలా మందికి 15 సంవత్సరాల లోపే అమ్మోరు వ్యాధి వస్తుంది. 15 సంవత్సరాల లోపు వయసులో అమ్మోరు వ్యాధిరాని పెద్దల్లో ఈ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది! అమ్మోరు సోకిన పిల్లల రొమ్ముపైన, కడుపుపైన, వీపుపైన చివరగా ముఖం మీద గుల్లలు వేస్తాయి. అయితే ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించడానికి దాదాపు 3 వారాల ముందే వైరస్ శరీరంలో పెరుగుతుంటుందని వైద్య నిపుణులు విశ్లేషిస్తున్నారు.

అమ్మోరు వ్యాధి ప్రమాదమా ?

దాదాపు పిల్లలెవరికీ అమ్మోరు వ్యాధి వల్ల ప్రమాదం ఉండదు. కానీ ఖచ్చితంగా ప్రమాదం లేదు అని తేల్చి చెప్ప లేం. అమ్మోరు వ్యాధి తీవ్రరూపం దాల్చితే, ఊపిరితిత్తులు ఇన్ఫెక్షన్‌కు గురిఅయ్యే ప్రమాదం ఉంది. అమ్మోరు మెద డుకు సోకితే మరింత ప్రమాదం ఏర్పడవచ్చు ! అమ్మోరు కారక వైరస్ మెదడులో చేరడం వల్ల అపస్మారక స్థితి ఏర్ప డుతుంది. లేదా పిల్లలు మూర్ఛరోగానికి గురికావచ్చు.

అమ్మోరు కారక వైరస్ చిన్న మెదడు పైన ప్రభావం చూపితే, నడవడం, నిలబడడంలో సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు ! అమ్మోరు వ్యాధివల్ల ఏర్పడే గుల్లలు మొదట ఎరుపు రంగుతో ప్రారంభమవుతాయి. తరువాత గుల్లలు చీము పడతాయి. అవి చితకడం వల్ల కొన్ని సార్లు మచ్చలు ఏర్పడ వచ్చు. గుల్లలు చితికిన సమయంలో భరించరానంత నొప్పి కలుగుతుంది.

పిల్లలతో పోల్చి చూస్తే అమ్మోరు వ్యాధి వల్ల పెద్దలకు, యుక్తవయసువారికి ఎక్కువ ప్రమాదకరమైనది. 15 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు అమ్మోరు వ్యాధికి గురి అయితే వారిలో జ్వరం వస్తుంది. శరీరం పై ఏర్పడే గుల్లలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి. సాధారణంగా అమ్మోరు పోసిన పిల్లలకు 200 నుంచి 300 గుల్లలు ఏర్పడతాయి. పెద్దవారిలో దాదాపు 500 గుల్లలు ఏర్పడవచ్చు! వృద్ధాప్యం లో అమ్మోరు ప్రాణాంతకంగా కూడా పరిణమించవచ్చు !

అమ్మోరు వ్యాధివల్ల పిల్లలకన్నా పెద్దలు 5 నుంచి 10 రెట్లు ఎక్కువ సమస్యలు ఎదుర్కొంటారు. అమ్మోరు వల్ల ఆస్పత్రి పాలు అయ్యే పిల్లలతో పోల్చి చూస్తే పెద్దల సంఖ్య అధికంగా ఉంది. 20 సంవత్సరాల వయసు దాటిన వారిలో అమ్మోరు వ్యాధి చాలా ప్రమాదకరం. ఈ వయసులో అమ్మోరు వ్యాధి సోకడం వల్ల 55% మంది చనిపోయే అవకాశం ఉందని ఒక అంచనా ! అదృష్టవశాత్తు తల్లి రక్తం లో అమ్మోరు కారకవైరస్‌ను ఎదుర్కొనే శక్తి ఉంటే అది తల్లి పాల ద్వారా, రక్తం ద్వారా శిశువుకు చేరుతుంది. తద్వారా శిశువుకు 9 నుంచి 12 నెలల వరకు అమ్మోరు వ్యాధి రాదు. తల్లి ద్వారా శిశువుకు సంక్రమించే వ్యాధి నిరోధక శక్తి అంతకాలం మాత్రమే ఉంటుంది. ఆ తరువాత కాలంలో బిడ్డకు ఎప్పుడైనా అమ్మోరు వ్యాధి సోకవచ్చు. జనసమూహాల్లో ఈ వ్యాధి త్వరగా వ్యాపిస్తుంది.

శిశువుల్లో - గర్భస్థ శిశువుల్లో అమ్మోరు !

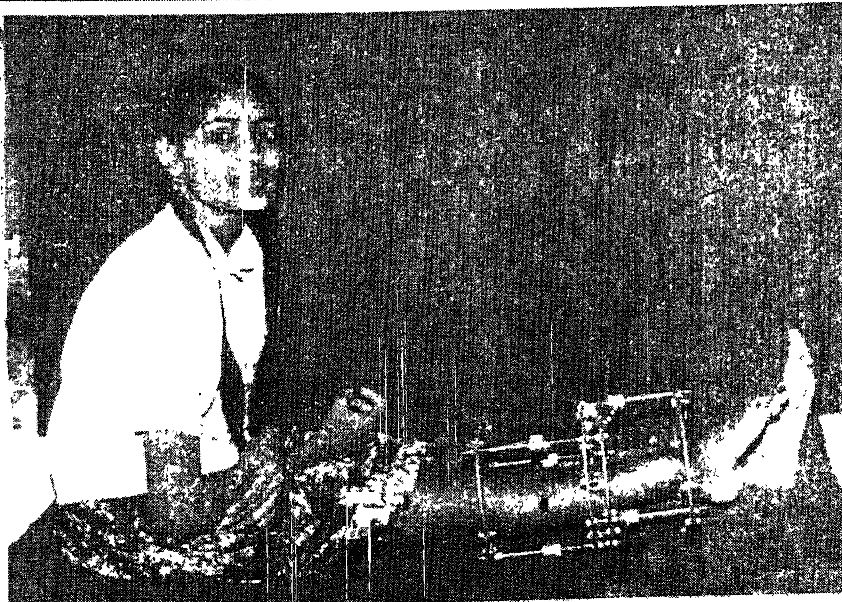
గర్భం ధరించడానికి ముందే అమ్మోరు వ్యాధి వచ్చి ఉంటే సహజంగానే ఆవ్యాధిని ఎదుర్కొనే శక్తి కూడా ఆమెకు కలుగుతుంది. అలాంటా స్త్రీలో అమ్మోరు కారకవైరస్ అభివృ ద్ధి చెందే అవకాశం లేదు. అందుకు భిన్నంగా గర్భధారణ సమయంలో అమ్మోరు వ్యాధికి గురి అయితే, గర్భస్థ శిశువుకు కూడా వ్యాధి సోకే ప్రమాదం ఉంది ! ప్రసవ సమయంలో (పురిటిలో) తల్లికి అమ్మోరు వ్యాధి వస్తే శిశువుకు కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ఈ దశలో వ్యాధి సోకడం ఇద్దరికీ ప్రమాదం! పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తి బలహీనంగా ఉంటుంది. వీర త్వరగా అమ్మోరు వ్యాధికి గురి అవుతారు. ఈ వ్యాది వీరిని ఎక్కువ కాలం పీడిస్తుంది! ఎక్కువ ప్రమాదం కూడా ! పిల్లలు బ్లడ్ క్యాన్సర్‌తో బాధపడుతున్నా, వారిలో హెచ్ఐవి ఇన్ఫెక్షన్ ఉన్నా, క్యాన్సర్ నివారణకు మందుల ఉపయోగిస్తున్నా అమ్మోరు వల్ల ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అమ్మోరు వ్యాధి వల్ల జీర్ణకోశ సమస్యలు , వాంతులు, జ్వరం ఎక్కువగా వస్తాయి.







- ★ దేశంలో ప్రతి పది మందిలో ఒకరు ఏదో ఒక రకమైన వైకల్యంతో బాధపడుతున్నారు !
- ★ ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రతి సంవత్సరం 75 శాతం మంది పిల్లలను వైకల్యం నుంచి కాపాడగలుగుతున్నాము.
- ★ ప్రాథమిక దశలోనే వైకల్యాన్ని నయం చేసుకోవడంలో అలసత్వం ప్రదర్శించడం వల్ల ఏటా 20 లక్షల మంది పిల్లలు వైకల్యం జాబితాలో చేరుతున్నారు.
- ★ అయోడిన్ లోపం వల్ల ఏర్పడే మానసిక వైకల్యాన్ని గణనీయంగా తగ్గించగలిగాము.
- ★ గర్భిణీలు ఆరోగ్య సేవలను నూరు శాతం సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోవడం వల్ల పిల్లలు శారీరక, మానసికవైకల్యంతో పుడుతున్నారు !
- ★ బడిలో చేరిన దాదాపు 45 లక్షల అంగవైకల్యంగల పిల్లలలో 90 శాతం మంది మధ్యలో బడి మానేస్తున్నారు.





పోలియో !

దేశంలో మొట్టమొదట పోలియో వ్యాధి 1949వ సంవత్సరంలో బొంబాయి పరిసరాలలో వచ్చింది. ఆ తర్వాత 'గుజరాత్, రాజస్థాన్, ఉత్తరప్రదేశ్, మద్రాస్, ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలలోను, ఢిల్లీ ప్రాంతంలోను పోలియో వ్యాధి వచ్చింది.

రోగకారక క్రిములు : పోలియో వ్యాధి కారకమైన వైరస్‌లు మూడు రకాలు ఉన్నాయి. పోలియో వ్యాధి, ముఖ్యంగా ఎపిడెమిక్‌సమయాలలో, టైప్ I వైరస్‌ల వల్ల ఎక్కువగా వస్తుంది. పోలియో వైరస్‌లు సూర్యరశ్మికి, 55°C ఉష్ణోగ్రత వద్ద వేడిమికి నశిస్తాయి. సంక్రమణ చెందిన వ్యక్తిలో క్రిములు, జీర్ణకోశంలోనేకాక గొంతులో కూడా ఉంటాయి.

పక్షవాతపు రకం పోలియో వ్యాధి ఇదివరలో చంటిపిల్లలోనే కనిపించేది. అందువల్ల ఈ వ్యాధికి (అంటే చంటిపిల్లల పక్షవాతపు జబ్బు) అనే మరొక పేరు ఉండేది. అయితే ఇప్పుడ ఈ వ్యాధి మనదేశంలో 6 మాసాల నుండి 5 ఏళ్ల వయసులోపలి పిల్లలలోను, యుక్త వయస్కులలో కూడా పోలియో వ్యాధి వస్తోంది. ఆడ, మగ తేడా లేకుండా క్రిములతో సంక్రమణ జరిగినప్పటికి, వ్యాధి మగ పిల్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది.

సాధారణంగా తల్లిపాల ద్వారా పోలియో వైరస్‌ల ను ఎదుర్కొనే రోగనిరోధక శక్తులు శిశువుకు లభిస్తాయి. వీటివల్ల 5,6 మాసాల వయసు వరకు ఉంటుంది. అందుచేతనే 6 నెలల వయసు లోపల పోలియో వ్యాధి సామాన్యంగారాదు. అయిదేండ్ల వయసు వచ్చేసరికి 90 శాతం పిల్లలు క్రిములతో సంక్రమణ చెందే ఉంటారు. ఫలితంగా అసంక్రామ్యత ఏర్పడుతుంది. అందుకే ఐదేండ్ల వయసు దాటిన పిల్లలలో కూడా పోలియో వ్యాధి రావటం అరుదు.

బాగా అలసట చెందిన వారిలో వ్యాధి తీవ్రతరంగా, ప్రమాదకరంగా రావచ్చు. టాన్సిల్స్ తీసెయ్యటం, పన్ను పీకించటం వంటి ఆపరేషన్లు చేయించుకున్నప్పుడు, కండరంలోకి ఇంజక్షన్ తీసుకున్నప్పుడు, ఎముక విరిగినప్పుడు, ఇతర రకాలుగా శరీరభాగాలకు గాయమైన సందర్భాలలోను, పక్షవాతపు పోలియో రావటానికి అవకాశాలు హెచ్చుగా ఉంటాయి.

పోలియో వ్యాధి వల్ల శిశువులో నరాలు బలహీనమైపోయి కాళ్లు చేతులు చచ్చుబడిపోతాయి. పోలియో తీవ్రంగా వస్తే అంగవైకల్యం జీవితాంతం వుండిపోతుంది. వ్యాధి సోకిన తరువాత వైద్యం చేయించినా ప్రయోజనం పొందడం బహుకష్టం. బిడ్డలో ఈ వ్యాధి తలనొప్పితో ప్రారంభమై జ్వరంగా మారుతుంది. తరువాత కండరాలలో నొప్పి వస్తుంది. వాటి శక్తి క్షీణిస్తుంది.

భారత దేశంలో 1987లో 28,257 పోలియో కేసులు నమోదుకాగా 1999 లో ఆ సంఖ్య వెయ్యి లోపే ఉంది. గత సంవత్సరం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 40 పోలియో కేసులు నమోదు అయ్యాయి. పోలియో రహిత దేశం సాకారమైతే నిర్మూలన ఇమ్యూనైజేషన్‌ల కోసం ఖర్చుపెడుతున్న కొన్ని వందల కోట్ల రూపాయలు ఆదా అవుతాయి.

పరిసరాల ప్రభావం : పోలియో వ్యాది జూన్, సెప్టెంబరు మాసాల మధ్య ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. పరిసరపారిశుద్ధ్యం లేనిచోట్ల, రక్షిత నీటిసరఫరా లేని ప్రాంతాలలోను, జనసాంద్రత ఎక్కువగా ఉన్నచోట్ల, ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ.

పోలియో వ్యాధి లక్షణాలు : స్వల్పరుగ్మత కలిగినవారికి, కొద్ది జ్వరం, తలనొప్పి వికారం ఉంటాయి. 3-4 రోజుల్లోనే తగ్గిపోతుంది. ఒక మాదిరి నుంచి పోలియో తీవ్రంగా వచ్చిన వారిలో పై లక్షణాలే కాక, మెడనొప్పి, వెన్నులోనొప్పి, మెడ, వెన్ను భాగాలు పట్టేసినట్లుగా ఉండి కదలిక తగ్గటం, మొదలైన లక్షణాలు కూడా ఉంటాయి. ఈ లక్షణాలు వారం పదిరోజులు ఉండవచ్చు. అయితే ఇవి పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. మూడవ రకం వ్యాధి పక్షవాతపు పోలియో. ఇందులో ముందుగా జ్వరం వస్తుంది. వెన్ను, నడుము, కాళ్లు నొచ్చుతాయి. వారం రోజుల తరవాత మెడనొప్పి కలుగుతుంది. చివరికి పక్షవాతం వస్తుంది.

దుష్పరిణామాలు : పక్షవాతం కొంత మందిలో మెరుగుపడక, జీవితాంతం ఉంటుంది. తీవ్రంగా వచ్చిన వ్యాధివల్ల మరణ ప్రమాదం కూడా ఉంది. పోలియో వ్యాధి నివారణకు, నిరోధానికి పోలియో వాక్సిన్లు అతి ముఖ్యమైనవి.

కోరింత దగ్గు

కోరింత దగ్గు చిన్న పిల్లలలోను, బడి పిల్లలలోను ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సాధారణంగా 6 నెలలలోపు చంటి పిల్లలలో ఈ వ్యాధి రావటం చాలా అరుదు. వ్యాధి వచ్చి తగ్గిన వారిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఏర్పడుతుంది. ఈ వ్యాధిలో బహిర్గతం కాని కేసులే కాక, వాహకులు కూడా ఉంటారు. కోరింత దగ్గు వ్యాప్తి సుమారు ఒక నెల వరకు గాని దీర్ఘకాలికంగా, అంటే కొన్ని నెలల నుంచి సంవత్సరం వరకుగాని ఉండవచ్చు. కొంతమంది డిఫ్తీరియా క్రిములు గొంతులోను, మరికొంతమందిలో ముక్కులోను ఉంటాయి.

కోరింత దగ్గు ఎందుకు వస్తుంది ?

డిఫ్తీరియా వ్యాది అన్ని ఋతువులలోను కనిపించనప్పటికీ ఆగష్టు–జనవరి నెలల మధ్య ఎక్కువగా ఉంటుంది. జనసాంద్రత ఎక్కువగా ఉన్న చోట, గాలి, వెలుతురు సరిగాలేని చోట ఈ వ్యాధి తరచుగా కనిపిస్తుంది; క్రిములతో కూడిన ధూళిద్వారా, మలినమైన వస్తువుల ద్వారా కూడా ఈ వ్యాధి ఒకరి నుండి మరొకరికి వ్యాప్తి చెందుతుంది. మలినపడిన నీటి ద్వారా వ్యాపించవచ్చు.

కోరింత దగ్గు వ్యాధి లక్షణాలు : వ్యాధిమొదటి దశలో రొంప, జ్వరం వస్తాయి. తరవాత పొడిదగ్గు ప్రారంభమవుతుంది. రెండవవారం నుంచి వ్యాధి రెండవదశలో దగ్గు క్రమంగా ఎక్కువవుతూ వస్తుంది. ఇది వెంటవెంటనే తెరలు తెరలుగా వచ్చి ఊపిరి తీసుకోవటానికి కూడా సందు లేకుండా పోయి, చివరికి శబ్దంతో కూడిన దీర్ఘ ఉచ్ఛ్వాసంతో దగ్గు తెర తాత్కాలికంగా ముగుస్తుంది. దగ్గిన వెంటనే వాంతి కూడా రావచ్చు. దగ్గు తీవ్రంగా విపరీతమైన శ్రమతో కూడి ఉండడం వల్ల కనుగుడ్లు ఉబ్బి కళ్లు ఎర్రబడటం, ముక్కు వెంటగాని కఫం తోటిగాని రక్తం రావటం జరగవచ్చు. ఈ విధంగా దగ్గు 2–4 వారాలుంటుంది. తరవాత క్రమంగా తగ్గుముఖం పడుతుంది.

ఈ వ్యాధిలో తెల్లటి పొర ఒకటి ఏర్పడి, చుట్టూ ఎర్రబడి వాచి ఉంటుంది. ఈ డిఫ్తీరియా పొర గొంతులోగాని ముక్కులోగాని, స్వరపేటికలో గాని ఏర్పడవచ్చు. దగ్గు, జలుబు, జ్వరం, ఆహారం మింగలేక పోవడం, మెడలోని శోషరస గ్రంధులు వాయటం మొదలైన లక్షణాలుంటాయి. గాలిపోయే మార్గంలో డిఫ్తీరియా పొర ఏర్పడటం వల్ల శ్వాసక్రియ కష్టమవుతుంది. క్రిముల నుండి ఉత్పన్నమయ్యే విషపదార్థాలు రక్తంలో కలిసి ''టాక్సీమియా'' అనే పరిస్థితిని కలగజేస్తాయి. దీనివల్ల జ్వరం, ఆయాసం తీవ్రంగా రావటం, రోగి అపస్మారకస్థితిలోకి వెళ్లటం వంటి ప్రమాదకరమైన లక్షణాలు కనిపించవచ్చు.

డిఫ్తీరియా

కోరింత దగ్గు ప్రబలమైన అంటువ్యాధి. 'హిమోఫిలస్ పెర్టూసిస్' అనే క్రిమివల్ల వ్యాపిస్తుంది. ఈ వ్యాధి వల్ల ఆగకుండా దగ్గు వస్తుంది. బిడ్డ త్వరగా జ్వరానికి జలుబుకు లోనవుతుంది. కళ్లు ఉబికి రక్తం రావచ్చు. ఊపిరి పీల్చుకోవడం కష్టం అవుతుంది. తరచు బిడ్డ వాంతులు చేసుకొంటుంది. బిడ్డకు న్యుమోనియా రావచ్చు. మెద అనారోగ్యానికి గురి అవుతుంది. హెర్నియా కూడా రావచ్చు

కోరింత దగ్గు నివారణ చర్యలు :

వ్యాధి లక్షణాలను బట్టి వ్యాధిని గుర్తించాలి. గొంతునుండి, ముక్కునుండి స్వాబ్‌లు తీసి పరీక్షకు పంపి డిఫ్తీరియా క్రిములు ఉన్నదీ లేనిదీ నిర్ధారణ చెయ్యాలి. రోగిని, రోగి వాడే వస్తువుల్ని వ్యాధి ప్రారంభించిన రోజు నుంచి 3,4 వారాల వరకు విడిగా ఉంచాలి. గొంతు, ముక్కు స్వాబ్‌లు పరీక్ష చేయించే సౌకర్యాలు ఉంటే సుమారు 24 గంటలకొకసారి చొప్పున మూడుసార్లు స్వాబ్‌లు తీసి పరీక్ష చేయించి క్రిములు లేవని తేలితే రోగిని విడిగా ఉంచనక్కరలేదు. రోగి వాడిన వస్తువుల్ని, రోగి గదిని, అందులోని సామానులను 1మీ. ఎత్తు వరకు గోడల్ని, క్రిమి సంహారకం గావించాలి

ఇది చిన్న పిల్లలలో కలిగే తీవ్రమైన శ్వాసకోశ వ్యాధి. ఈ వ్యాధిలో దగ్గు తెరలు వెంటవెంటనే వచ్చి శబ్దంతో కూడిన ఎగ ఊపిరితో రోగి గాలిని పీల్చుకుంటాడు. ఇది చంటి పిల్లలలో వస్తే మిక్కిలి ప్రమాదకరంగా పరిణమిస్తుంది; ప్రాణహాని కూడా ఎక్కువే. ఇది ఒకరినుంచి మరొకరికి అతిసులువుగా సంక్రమించి వ్యాప్తిచెందే వ్యాధులలో ఒకటి.

కారకాలు : కోరింత దగ్గు అయిదేళ్లలోపు పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఆపై వయసు పిల్లలలో చాలా అరుదుగా వస్తుంది. ఆడపిల్లలలోను, మగపిల్లలలోను ఈ వ్యాధి సమంగానే వస్తూ ఉంటుంది కాని, ఆడపిల్లలలో ఎక్కువ ప్రమాదం చెయ్యవచ్చు. పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలలో ఈ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు అధికం. వ్యాధి ఒకసారి వచ్చి తగ్గిన వారి లోను, వ్యాధి నిరోధక టీకామందు పొందిన వారిలోను అసంక్రామ్యత ఏర్పడి ఉంటుంది. కానీ వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్రమంగా క్షీణించిన తరవాత వ్యాధి మళ్లీ రావచ్చు. ఈ వ్యాధి అన్ని కాలాలలోను వస్తూనే ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి కారక క్రిములు రోగినుండిగాని, సంక్రమణ చెందిన వ్యక్తి నుండి గాని మరొకరికి వ్యాపిస్తాయి.

కోరలు చాస్తున్న క్షయ!



ఒకపక్క పోలియో వ్యాధిని నిర్మూలించడానికి చర్యలు తీసుకుంటుండగా మరోవైపు క్షయవ్యాధి (టి.బి) కోరసాచి కాటేస్తోంది. పోలియోపై పోరాడటానికి ఓరల్ వ్యాక్సిన్ వజ్రాయుధంలా పనిచేస్తుంటే క్షయ నిరోధానికి వాడుతున్న బి.సి.జి. టీకా సామర్థ్యపై సందేహాలు తలెత్తుతున్నాయి. వ్యాక్సిన్ పుణ్యమా అని పోలియో కేసుల సంఖ్య గణనీయంగా తగ్గిపోతుండగా టి.బి. రోగుల సంఖ్య అనూహ్యంగా పెరిగిపోతున్నారు. ఈ రెండింటిలోనూ భారత్‌దే అగ్రస్థానం కావడం దురదృష్టకరం.

భారతదేశంలో క్షయవల్ల నిమిషానికొక్కరి ప్రాణాలు గాలిలో కలిసిపోతున్నాయి. నాలుగు దశాబ్దాల క్రిందటే బ్రిటన్‌లో చివరి పోలియో కేసు బయటపడగా, భారత్ లో పరిస్థితి ఇంకా అదుపులోకి రాకపోవడానికి కారణాలు కోకొల్లలు, శ్రీలంక, ఫిలీఫిన్స్ వంటి దేశాలు పోలియోను సమూలంగా నిర్మూలించామని సగర్వంగా చాటుకోగలుగుతున్నాయి. బి.సి.జి. వ్యాక్సిన్‌పనికిరాదని పదిహేనేళ్ల క్రితమే అమెరికా దాని వాడకాన్ని నిలిపివేసినా మనమింకా కోట్ల రూపాయలు వెచ్చించిబి.సి.జి.ని ఉపయోగిస్తునే ఉన్నాం. తమిళనాట విస్తృత పరిశోధనల అనంతరం పెద్దలలో క్షయ నివారణకు బి.సి.జి. వ్యాక్సిన్ నిష్ప్రయోజనమని ఇండియన్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ మెడికల్ రిసెర్చి తేల్చి చెప్పింది.

అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో టి.బి. మళ్లీ ప్రభలడానికి కొన్ని ప్రధాన కారణాలున్నాయి. క్షయ కారక మైకోబ్యాక్టీరియంలో ఔషధ నిరోధక శక్తి కలిగిన రకాలు ఉత్పన్నం కావటం ఒకటి! హెచ్.ఐ.వి. రోగుల సంఖ్య అధికమవటం మరో హేతువు. 'ఎయిడ్స్' వైరస్ వ్యాధి నిరోధక సామర్థ్యాన్ని నిర్వీర్యం చేయడంవల్ల టి.బి. సోకే ప్రమాదం 30 రెట్లు అధికమవుతోంది. భారత్‌లో శాస్త్రీయ కారణాలతో పాటు టి.బి. ప్రబలడానికి సామాజికహేతువులూ ఉన్నాయి. పేదరికం పెనుశాపమవడంవల్ల ఖరీదైన బహుళ ఔషధ చికిత్స అందని మానిపండవుతోంది. అధిక జనసాంద్రత, ప్రజల్లో అవగాహనాలేమి, పేదరికానికి తోడవుతున్నాయి. 1962 నాటి జాతీయ క్షయ నివారణ కార్యక్రమాన్ని అయిదేళ్ల క్రితం పునః సమీక్షించినా ఫలితం శూన్యం.

భారతీయులు సగంమంది క్షయకారకసూక్ష్మ జీవులను కలిగి ఉన్నారని నిపుణుల అంచనా.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా 90 శాతం టి.బి. కేసులు వర్ధమాన దేశాలలోనే నమోదువుతున్నాయి.

బడ్జెట్ కేటాయింపులు లక్ష్యసాధనకు బ్రేకులు వేస్తున్నాయి.

1998 లో రూ. 125 కోట్లు టి.బి. నిర్మూలనకు కేటాయించగా 1999 లో అదిరూ. 105 కోట్లు. టి.బి. నిర్మూలన కార్యక్రమం

భారతదేశంలో 1987లో 28,257 పోలియో కేసులు నమోదుకాగా 1999 లో ఆ సంఖ్య వెయ్యిలోపే.

గత సంవత్సరం ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో 40 పోలియో కేసులు నమోదయ్యాయి.

పోలియో రహిత ప్రపంచం సాకారమైతే నిర్మూలన, ఇమ్యూనైజేషన్‌ల కోసం ఖర్చుపెడుతున్న కొన్ని వందల కోట్ల రూపాయలు ఆదా అవుతాయి.

క్షయ !(టి.బి)

టి.బి.వ్యాధికి కారణాలు :

క్షయ వ్యాధి పేదవారిలోను, చదువులేని అజ్ఞానులలోను, జీవనస్థాయి తక్కువగా ఉన్న వారిలోను కనిపిస్తుంది. పట్టణాలలోనే గాక గ్రామ ప్రాంతాలలో కూడా ఈ వ్యాధి ఎక్కువగానే ఉంటోంది. పెద్ద కుటుంబాలలోను, జనసాంద్రత ఎక్కువగా ఉన్నచోట్ల, గాలి, వెలుతురు సరిగాలేని చోట్ల ఇది ఎక్కువగా. వస్తూ ఉంటుంది. పారిశ్రామిక ప్రాంతాలలోను, ధూళిరేగే కొన్ని పరిశ్రమలలోని కార్మికులలోను, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి ఉన్నవారిలో క్షయ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఎక్కడబడితే అక్కడ ఉమ్మి ఊయటం వంటి దురలవాట్ల వల్ల కూడా ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా వ్యాపిస్తుంది.

టి.బి. వ్యాపించే విధం : క్షయ రోగి కఫంలో క్రిములు (మైకోబాక్టీరియమ్ ట్యూబర్ క్యులోసిస్ హోమినిస్ రకం క్రిములు) అవి రోగినుంచి మరొకరికి వ్యాపిస్తాయి. రోగి దగ్గినపుడు క్రిములు కఫంతో పాటు విసర్జించబడి గాలి ద్వారా వ్యాపించి మరొక వ్యక్తిలో ప్రవేశిస్తాయి. కఫంతో మలిన పడిన వస్తువులు, ఆహార ,పానీయాల ద్వారా కూడా క్రిములు వ్యాపించవచ్చు.

టి.బి. వ్యాధి లక్షణాలు : సాయంకాలం స్వల్పంగా జ్వరం వస్తూ ఉండటం, బరువు తగ్గి బలహీనంగా మారటం, నీరసం, అలసట, ఆయాసం కలగటం, ఆకలి తగ్గటం, దగ్గు రావటం, కఫం పడటం, ఒక్కొక్కసారి కఫంలో రక్తంపడటం, ఛాతి నొప్పి మొదలైన లక్షణాలలో కొన్నిగాని అన్నీగాని ఉండవచ్చు. ఇది దీర్ఘకాల వ్యాధి. సకాలంలో వ్యాధిని గుర్తించి చికిత్స ప్రారంభించినప్పటికి, పూర్తిగా తగ్గటానికి 12-18 నెలలు పడుతుంది.

టి.బి. వ్యాధిగ్రస్తులను గుర్తించటం ఎలా ?

నెల కంటె ఎక్కువ రోజులు దగ్గు ఉండటం, 15 రోజుల కంటె ఎక్కువ రోజులు ప్రతి రోజూ జ్వరం రావటం, ఛాతి నొప్పి రావడాన్ని, కఫంతో రక్తం పడటం క్షయవ్యాధిగా అనుమానించవచ్చు. ఈ లక్షణాలు ఉన్న వారికి కఫం పరీక్ష చేసి క్షయ క్రిములు ఉన్నదీ లేనిదీ నిర్ణయించాలి. క్రిములుంటే క్షయవ్యాధి అని నిర్ధారణవుతుంది. క్రిములు లేకపోతే ఎక్స్‌రే తియ్యాలి. ఛాతి, ఊపిరితిత్తులు పరీక్షచేసి కూడా క్షయ వ్యాధిని నిర్ణయించాల్సి ఉంటుంది.

క్షయ వ్యాధి సోకిన శిశువుకు చాలాకాలం జ్వరం వస్తుంది. దగ్గు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఊపిరితిత్తులు బాగా దెబ్బ తింటాయి. బిడ్డ బాగా నీరసించి, 'గూని' కూడా రావచ్చు. క్షయ రోగం వల్ల బిడ్డ మెదడు దెబ్బతిని కంటి చూపు కోల్పోయే ప్రమాదం ఉంది ! ఇలాంటి వ్యాధి పిల్లలకు త్వరగా సోకుతుంది. దీర్ఘకాల పోషకాహార లోపం వల్ల కూడా క్షయవ్యాధి వస్తుంది.

క్షయ వ్యాధి నివారణ, నిరోధక చర్యలు

క్షయరోగి గల్లను రెండు మూడు పొరల గుడ్డలోగాని, కాగితాలలో గాని పట్టి తగులబెట్టాలి, లేదా రసాయనాలతో క్రిమిసంహారకం గావించాలి. ఎక్కడబడితే అక్కడ గల్ల ఉమ్మి ఊయరాదు.

రోగి దగ్గుతున్నప్పుడు దగ్గరలో ఉన్నవారు ముక్కుకు చెయ్యిగాని, బట్టగాని అడ్డుపెట్టుకొని క్రిములు తమకు సంక్రమించకుండా చూసుకోవాలి. క్షయరోగి కఫంలో క్రిములు ఉన్నంతకాలం పై జాగ్రత్తలు శ్రద్ధగా పాటించాలి. రోగి విడిగా ఉంటూ తను వాడే వస్తువుల్ని కూడా వేరుగా ఉంచుకోవాలి.

ఇంటి పరిసరాల్లో దుమ్ము రేగకుండా, చెత్త, చెదారాలు దూరంగా పారవేయించాలి. గాలి, వెలుతురు బాగా ఉండేలా చూసుకోవాలి. రోగి ఇంటిలోని కుటుంబ సభ్యులు, వైద్య పరీక్ష, కళ్లె పరీక్ష చేయించుకొని వ్యాధి తమకు సంక్రమించలేదని నిర్ధారణ చేసుకోవాలి. సంక్రమించి ఉంటే వెంటనే వైద్యం ప్రారంభించాలి. ఇంటిలోని 15 సంవత్సరాల లోపు పిల్లలందరికి బి.సి.జి టీకాలు వేయించాలి.

తగినంత పోషకాహారం తీసుకుంటూ, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుకొని, క్షయ వ్యాధి రాకుండా జాగ్రత్తపడవచ్చు. క్షయరోగి పోషకాహారంతో పాటు మందులు సక్రమంగా వాడితే వ్యాధినయమవుతుంది. కాచిన పాలనుగాని, పాశ్చరీకరణ చేసిన పాలనుగాని వాడాలి. క్షయ వ్యాధి ఉన్న పశు మాంసం తినకూడదు.

క్షయ వ్యాధిని గురించిన అన్ని అంశాలపై (రోగి మందులు సక్రమంగా వాడాల్సిన ఆవశ్యకత, వ్యాధి రాకుండా తీసుకోవలసిన నిరోధక చర్యలు మొదలైన వాటి గురించి అవగాహన పెంచుకోవాలి.

పొంగు !

పొంగు వ్యాధిని 'మీజిల్స్' అని 'రూబియోలా' అని అంటారు. వైరస్ వల్ల కలిగే ఈ వ్యాధి పిల్లలలో తరచుగా వచ్చే అతి ముఖ్యమైన వ్యాధులలో ఒకటి. రొంప, జ్వరం, ఎర్రని దద్దురు ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణాలు. ఈ వ్యాధి అన్ని రాష్ట్రాలలో సుమారు 2-3 ఏళ్లకొకసారి వస్తూ ఉంటుంది. పొంగు వ్యాధి దానంతట అది ప్రమాదకారి కానప్పటికి దాని వల్ల వచ్చే బ్రోంకైటిస్, బ్రోంకో న్యుమోనియాల వంటి దుష్పరిణామాలు ప్రాణహాని కలిగించవచ్చు.

రోగకారక క్రిములు : పొంగు వ్యాధి కలగజేసే మీజిల్స్ వైరస్‌లు మిక్సోవైరస్ వర్గానికి చెందినవి. ఇవి రోగి రక్తం, గొంతు, ముక్కులలో ఉంటాయి. బయటకు విసర్జింపబడిన వైరస్‌లు, శరీరం వెలుపల ఎంతో కాలం సజీవంగా ఉండవు, వేడిమిచేత, క్రిమి సంహారక మందులచేత వైరస్‌లు చంపబడతాయి.

పొంగు వ్యాధి కారణాలు : ఈ వ్యాధి ముఖ్యంగా 5 సంవత్సరాల వయసు పిల్లలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది, బడి పిల్లలలో కూడా వస్తుంది. పెద్దవారిలో చాలా అరుదుగా కనిపిస్తుంది. చంటి పిల్లలో 6 నెలల వయసు లోపల సామాన్యంగా ఈ వ్యాధి రాదు. తల్లినుంచి లభించిన పాలవల్ల, ఆరు నెలల లోపు పిల్లలు రక్షణ కలిగి ఉండటమే ఇందుకు కారణం. ఒకసారి ఈ వ్యాధి సోకిన వారికి అసంక్రామ్యత ఏర్పడి జీవిత కాలంలో తిరిగి రాదు.

పొంగు వ్యాధి మగపిల్లలోను, ఆడపిల్లలోను సమంగానే వస్తూ ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి అన్ని తరగతుల కుటుంబాలలోను రావచ్చు. ఆహార లోపం ఉన్న పిల్లలలో ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపించటమే కాక, వారిలో ఈ వ్యాధి వల్ల దుష్పరిణామాలు, మరణాలు హెచ్చుగా ఉంటాయి.

పొంగు వ్యాధి వ్యాపించే విధం :

వ్యాధి కారక మీజిల్స్ వైరస్‌లు, రోగి ముక్కు గొంతుల నుండి బయటకు వెలువడుతూ ఉంటాయి. ఇవి (ఎ) డ్రాప్లెట్ల ద్వారా, (బి) డ్రాప్లెట్‌న్యూక్లియైల ద్వారా మరొకరికి వ్యాపిస్తాయి. ఈ వైరస్‌లు శరీరం నుంచి బయటకు వెలువడిన తర్వాత ఎక్కువ సేపు జీవించి ఉండవుగాబట్టి, వైరస్ కలిసిన ధూళిద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాపించటం అరుదు. కాని రోగి కఫంతో అప్పుడే మలినపడిన వస్తువుల ద్వారా వ్యాపించవచ్చు.

పొంగు (మీజిల్స్) వ్యాధి జ్వరంతో మొదలవుతుంది. ముక్కు నుంచి నీరు కారడం నిరంతరం జరుగుతుంది. కళ్లు ఎరుపురంగులో మారిపోతాయి. విపరీతమైన దగ్గు వస్తుంది. శిశువుకు వారం రోజుల్లో ముఖంపైన దద్దుర్లు కన్పిస్తాయి. అటు తరువాత, త్వరగా దద్దుర్లు శరీరమంతా వ్యాపిస్తాయి. ఈ వ్యాధి బిడ్డను బాగా నీరసింపజేస్తుంది. ఈ వ్యాధి పర్యవసానంగా ఊపిరితిత్తులు, చెవులూ, కళ్లూ బాగా దెబ్బతినే అవకాశం వుంది.

పొంగువ్యాధిని గుర్తించడం ఎలా ?

దద్దుర్లు వచ్చే వ్యాధులలో ఇది ఒకటి, దద్దుర్లకి ముందు దశలో జలుబు, కళ్లు ఎర్రబడటం, దగ్గు, జ్వరం, తలనొప్పి మొదలైన లక్షణాలతో ప్రారంభం అవుతుంది. సుమారు మూడవ రోజున నోటిలోపల 'కాప్లిక్స్' మచ్చలు కనిపించవచ్చు. ఇవి కొంత నీలిరంగుతో కూడి తెల్లగా ఉండి, చుట్టు ఎర్రగా ఉంటాయి. నోటిలో బుగ్గల లోపలి భాగం మీద ఉండే పల్చని పొర్పైన ఇవి కనిపిస్తాయి.

నాలుగో రోజున గాని, అయిదో రోజునగాని దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. ఇవి ముందు మెడమీద, ముఖం మీదవచ్చి, ఇంకో రెండు రోజుల్లో శరీరం అంతా కనిపిస్తాయి. ఇవి ఎర్రటి చుక్కలవలె గాని, చర్మంపైకి తేలినట్టుగా గాని ఉంటాయి. ఇవి విడిగా కొన్ని ఉన్నప్పటికి, ఎక్కువ భాగం ఒక దానితో ఒకటి కలిసిపోయి ఉంటాయి.

దద్దుర్లను వేలితో నొక్కితే పాలిపోయి కనిపిస్తాయి. ఒకటి రెండు రోజుల్లో ఇవి తగ్గు ముఖం పడతాయి. సుమారు ఒక వారం రోజుల వ్యవధిలో, దద్దుర్లు చర్మంతో సమానంగా అణిగిపోవటమే కాకుండా, రంగు కూడా మారి ముదురు ఎరుపుకు వచ్చి క్రమంగా రాలిపోతాయి. రాలిపోయిన వెనుక, చర్మం మామూలు రంగు, నునుపుదల వచ్చేస్తాయి.

దుష్పరిణామాలు : పొంగు వ్యాధి వచ్చినకొంతమందిలో బ్రోంకైటిస్, బ్రోంకోన్యుమోనియా, ఎన్‌సెఫలైటిస్ వంటి దుష్పరిణామాలు కలిగి అవి ప్రమాదం చెయ్యవచ్చు. ఆహార లోపం ఉన్న రోగులలోను వైద్యం అశ్రద్ధ చేసిన వారిలోను, ఈ దుష్పరిణామాలు ఎక్కువగా వస్తాయి.

జ్వరం !

శరీరం ఉష్ణోగ్రత కొంచెం పెరిగినంత మాత్రాన ఆరోగ్యం పాడయినట్లు అనుకోకూడదు. అలా అని అది సంపూర్ణ ఆరోగ్య లక్షణం అని కూడా అనలేము. శరీరం లోపలికి ప్రవేశించిన అవాంఛనీయమైన పదార్థాలను బయటకు పంపటానికి పడే శ్రమ వల్ల ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది.

శరీరంలోనే ఉష్ణోగ్రతని క్రమబద్ధం చేసేందుకు తగిన ఏర్పాట్లు వున్నాయి. వేడిమికి అవసరమయిన ఇంధనం మనం తీసుకుంటున్న ఆహారం నుండి వస్తుంది. ఇంధనం కండరాలలో నుండి ఉష్ణంగా మారుతుంది. రక్తం ద్వారా శరీరానికంతా సమానంగా సరఫరా అవుతుంది. శరీరం నుండి వేడి వ్యర్థంగా బయటకు పోకుండా చర్మం క్రింద వుండే క్రొవ్వు పొర కాపాడుతుంది.

జ్వరం రావటానికి కారణాలు :

జ్వరం రావటానికి అనేక కారణాలున్నాయి. శారీరక శ్రమ, వైరస్, బ్యాక్టీరియాలాంటి సూక్ష్మజీవులు శరీరంలోకి ప్రవేశించటం వలన, ప్రమాదాలలో గాయాలు, దెబ్బలు తగలటం వలన, శరీరంలో కణుతుల వలన – ఇలా రకరకాల కారణాలతో జ్వరం వస్తుంది. జ్వరం అనేది ఒక జబ్బు కాదు. అనేక జబ్బుల్లో జ్వరం అనేది ఒక లక్షణం మాత్రమే. ఒక రకంగా జ్వరం మన శరీరంలో ఒక అత్యవసర హెచ్చరికలా పని చేస్తుంది.

ఒత్తిడి శారీరకమయినా, మానసికమయినా ఒక హద్దు దాటితే ఆ ఒత్తిడి వలన శరీరంలో సహజంగా వుండే రోగ నిరోధక శక్తి దెబ్బ తింటుంది. ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో బ్యాక్టీరియా, వైరసులు శరీరంలోకి సులభంగా ప్రవేశించి తమ ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. అయితే ఈ సూక్ష్మజీవులు శరీరంలోకి ప్రవేశించాలంటే స్త్రీ ఒత్తిడికి గురయ్యి వుండాలని మాత్రం అనుకోకూడదు. ఏ ఒత్తిడి లేని మహిళలకు కూడా ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు.

సూక్ష్మజీవులను ఎదుర్కొనే ప్రయత్నంలో తెల్ల రక్తకణాలు కొన్ని రసాయనాలను, జ్వర కారక రసాయనాలను ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇవి మెదడు మీద తమ ప్రభావాన్ని చూపటం వలన ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది. జ్వరం కొన్ని మందులతో తాత్కాలికంగా తగ్గుతుంది. ఈ మందు ప్రభావం తగ్గగానే తిరిగి శరీర ఉష్ణోగ్రత పెరుగుతుంది.

ప్రమాదకర జ్వరం

జలుబు, గొంతు నొప్పి మొదలయిన లక్షణాలతో వచ్చే జ్వరం వల్ల ప్రమాదం లేదు. మెదడుకు గాయం, వడదెబ్బ, కణుతులు మొదలయిన కారణాలవల్ల కలిగే జ్వరం తీవ్రస్థాయికి చేరే అవకాశం వుంది. అలా జరిగితే ప్రాణాపాయం కలగవచ్చు! దాని ప్రభావం మెదడు మీద పడవచ్చు.

సాధారణంగా జ్వరం 106 ఫారన్‌హీట్‌కు మించదు. ఆ తరువాత శరీరం దానంతటదే జ్వరం తగ్గించుకునే ప్రయత్నాలను చేసుకుంటుంది. రోగి అపస్మారకంలోకి పోవటం, ఉపరితల రక్త ప్రసరణ బాగా పెరగటం వల్ల చెమటలు పట్టటం, ఇటువంటి చర్యల వలన శరీరం తనంతట తానే చల్లబడి జ్వరం తగ్గుతుంది. శరీరం మీద రోగ జీవులు దాడి చేసినా, శరీరం పని చేసే సాధారణ పద్ధతి తల్లక్రిందులయ్యే ప్రమాదం వచ్చినా, ఆ ప్రమాదాన్ని తెలియచేసే సంకేతమే జ్వరం .

జ్వరం వస్తే అన్నం తినవచ్చా ?

జ్వరం వస్తే ఒకటి రెండు రోజులు తిండి పెట్టకుండా వుంటే ఆహారం లేక రోగజీవులు చచ్చిపోతాయనేది కొందరి నమ్మకం. ఇది సరికాదు. నీరసించిన వ్యక్తి మీద రోగజీవులు మరింత హుషారుగా దాడిచేస్తాయి.

జ్వరాలలో ఎక్కువ భాగం వైరస్ సూక్ష్మజీవి వల్ల వచ్చేవే. వైరస్ క్రిములను చంపే మందులు ఇంతవరకు అందుబాటులో లేవు. శరీరంలోని రోగనిరోధక శక్తి వైరస్ క్రిములను చంపి మనిల్ని రోగ విముక్తులను చేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తి సమృద్ధిగా వుండాలంటే తినే ఆహారం పౌష్టికాహారంగా ఉండాలి.

జ్వరం వచ్చిన రోగి నిద్రపోవచ్చా

జ్వరం వచ్చిన రోగి నిద్రపోతే జ్వరం ఎక్కువ అవుతుందని నిద్రపోకుండా కాపలా కాస్తారు. జ్వరం వల్ల రోగి నీరసంగా వుంటాడు. రోగికి వీలయినంత విశ్రాంతినిస్తే అవయవాలకు జరిగిన నష్టాన్ని సరిదిద్దుకోగలవు. మరింత సమర్థవంతంగా క్రిములను ఎదుర్కోగలవు. అలా జరగాలంటే రోగిని నిద్రపోనివ్వాలి. జ్వరంతో పాటు గొంతునొప్పిగా వుండి మ్రింగటానికి కష్టంగా వుంటే వేడి నీళ్లలో కొద్దిగా ఉప్పు వేసి ఆ నీళ్లు గొంతులో నాలుగైదు నిముషాలుంచుకుంటే గొంతువాపు లాగేస్తుంది.

మలేరియా లక్షణాలు

చలి, కుదుపు, తలపోటుతో మలేరియా వ్యాధి ప్రారంభమవుతుంది. ఈ చలి పావుగంట నుండి గంట వరకు వుంటుంది. మలేరియా ప్రారంభంలో జ్వరం రోజూ వస్తుంది. చలి, తర్వాత తీవ్రమయిన జ్వరం కొన్ని గంటలపాటు వుంటుంది.

మలేరియా రోగి బలహీనంగా, స్పృహ వుండీ లేనట్లుండటం జరుగుతుంది. చివరకు చెమట మొదలయి జ్వరం తగ్గుతుంది. రోగికి బాగా నీరసం వుంటుంది. సాధారణంగా మలేరియా జ్వరం మలేరియా రకాన్ని బట్టి మారవచ్చు. 2-3 రోజులకొకసారి వస్తుంది. మలేరియా కనపడటానికి 1,2 రోజులు ముందు నుంచే కొద్దిపాటి చలి, తలనొప్పి, ఒళ్లు నొప్పులు ఉండవచ్చు కండరాల నొప్పులు, కడుపునొప్పి, వికారం, వాంతులు విరేచనాలు కూడా వుండవచ్చు.

ప్రమాదకర లక్షణాలు

కొందరిలో మలేరియా జ్వరం లక్షణాలు తీవ్రంగా వుంటాయి. రక్తపోటు పడిపోతుంది. నాడి అందదు. మూత్రపిండాల పనివిధానం దెబ్బతింటుంది. లివర్ పెరుగుతుంది. మూత్రం నల్లగా వస్తుంది. కొందరిలో ఊపిరితిత్తిలో నీరు రావచ్చు. ఒళ్లంతా చల్లబడిపోవటం, రక్తప్రసరణ సరిగ్గా జరగకపోవటం మొదలైన లక్షణాలుండవచ్చు. మలేరియా వచ్చిన వారిలో రక్తహీనత వస్తుంది.

చలి అన్పించే ప్రతి జ్వరమూ మలేరియా కాదు. బోదకాలు జ్వరం (ఫైలేరియా), టాన్సిల్స్ వాపు, మూత్రపిండాల వ్యాదులు, శరీరంలో ఎక్కడైనా చీము ఎక్కువ చేరటం, మెదడు వాపు ఇలాంటి జబ్బులున్నప్పుడు కూడా చలి జ్వరం వస్తుంది.

మలేరియా జ్వరంలో బొడ్డుకు ఎడమవైపు గట్టిగా రాయిలా వుండే లక్షణం కూడా కొందరిలో కన్పడుతుంది. దీన్నే కడుపులో బల్ల పెరిగింది అంటారు జనం ఇలా బల్ల పెరగటానికున్న కారణం ఏంటంటే - సూక్ష్మజీవిని రక్తంలోంచి వేరు చేసి బయటకు పంపటానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది. ఆ ప్రయత్నంలో ప్లీహం నిండా ప్లాస్మోడియం సూక్ష్మజీవులు పేరుకుపోయి ప్లీహం వాస్తుంది. ఇదే మనచేతికి గట్టిగా తగిలేది. దీనిని కడుపులో బల్ల పెరిగిందని అంటారు.

మలేరియా వివరాలు

	జిల్లా	మలేరియా కాంట్రిబ్యూషన్	మరణాలు 19	000
1.	విశాఖపట్నం	24.5%	5	2
2.	తూ.గోదావరి	20.0%	1	-
3.	కృష్ణా	12.5%	-	-
4.	విజయనగరం	7.0%	2	-
5.	శ్రీకాకుళం	6.7%		
6.	కర్నూల్	6.0%		
7.	ఖమ్మం	5.0%	-	1
8.	అదిలాబాద్	2.3%	2	2
9.	గుంటూరు	2.3%	1	-
10.	అనంతపూర్	2.0%		
11.	కడప	1.8%		
12.	కరీంనగర్	1.6%		
13.	ఇతర 11 జిల్లాలు	10%	-	1 చిత్తూరు

మలేరియాలో మెదడు వాపు ఫిట్స్ రావటం, మెదడు దెబ్బతినటం (మెనింజైటిస్), పిచ్చిపిచ్చిగా మాట్లాడటం వుంటాయి. పేగులకి సంబంధించిన మలేరియాలో తరచు నీళ్ల విరేచనాలు అవుతాయి. వాంతులు కలరా వ్యాధేమో అనిపించేలా ఉంటాయి.

నిర్ధారణ : రక్త పరీక్ష చేసి మలేరియాని నిర్ధారణ చేయవచ్చు. కొందరిలో రక్తపరీక్ష చేసినా మలేరియా క్రిములు కనపడకపోవచ్చు.

మలేరియా రాకుండా జాగ్రత్తలు

మలేరియా రాకుండా ఉండాలంటే దోమలు కుట్టకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి దోమకాయిల్స్, '' ఒడోమాస్'' అంటి ఆయింట్మెంట్లు, ఆవనూనె పూసుకోవటం మొదలగునవి వాడవచ్చు. అంతగా ప్రయోజనకరం కాదు.

ఇంటి చుట్టుపక్కల్లో చెత్తాచెదారం, కుళ్లిన పదార్థాలు, మురుగు గుంటలు లేకుండా చూచుకోవాలి.

మురుగుగుంటల్లో, నిలవ వున్న నీటిపై దోమలు గుడ్లు పెడతాయి. అవి పొదిగి పిల్లలవుతాయి. వీటని లార్వాలు అంటారు. వీటిని నిర్మూలించాలి. కిరసనాయిలు చల్లితే ఈ లార్వాలు చనిపోతాయి. మలేరియా నుండి కోలుకునేటప్పుడు, రోగికి ఎక్కువ ద్రవ పదార్థాలు, తేలికగా అరిగేవి ఇవ్వాలి.

టైఫాయిడ్ !

మన దేశంలో టైఫాయిడ్ రోగుల సంఖ్య అధికంగా ఉంది. పారిశుద్ధ్య లోపం ఈ వ్యాధి ప్రబలంగా ఉండటానికి ముఖ్య కారణం. టైఫాయిడ్ వ్యాధి ప్రధానంగా కలుషితమైన నీటి ద్వారా గాలి, ఆహార పదార్థాల ద్వారా సంక్రమిస్తుంది!

టైఫాయిడ్ కారక క్రిములు మంచినీటిలో వారం రోజుల వరకు జీవించి ఉండగలవు. ఈగల పైన 20 రోజుల వరకు, ఐస్‌క్రీమ్‌లోను, ఐస్ పదార్థాలలోను నెలరోజుల వరకు సజీవంగా ఉంటాయి. పాలు, ఆహార పదార్థాలలో బాగా వృద్ధిచెందుతాయి. నీటిలోను పాలలోను 60^0C ఉష్ణోగ్రత వద్ద నశిస్తాయి.

టైఫాయిడ్ వ్యాధి ఎలా వ్యాపిస్తుంది ?

టైఫాయిడ్ వ్యాధి 30 సంవత్సరాల లోపు వయసు వారిలో ఎక్కువగా వస్తుంది. ఆడవారిలో కంటె మగవారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఒకసారి వ్యాధి వచ్చి తగ్గిన వారిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఏర్పడుతుంది. కాని అది క్షీణిస్తే వ్యాధి మరల రావచ్చు. నిరక్షరాస్యత, అజ్ఞానం, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత లేకపోవడం, మలపంకిలమైన బట్టలను బావులు మొదలైన తాగేనీటి వనరుల వద్ద కడగటం వంటి అలవాట్లు టైఫాయిడ్ వ్యాధి వ్యాప్తిచెందటానికి దోహదం చేస్తాయి.

పరిసరాల ప్రభావం

టైఫాయిడ్ వ్యాధి ఏకాలంలోనైనా రావచ్చు. కాని జులై, ఆగష్టు, సెప్టెంబరు మాసాలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. మలమూత్రాల విసర్జన ఎక్కడపడితే అక్కడ చేస్తే, నేల, నీరు మలపంకిలమవుతాయి. అలాంటి ప్రదేశాలలో టైఫాయిడ్, పారాటైఫాయిడ్ వ్యాధులు తరుగా వస్తూ ఉంటాయి. రక్షిత నీటి సరఫరా లేని చోట్ల టైఫాయిడ్ వ్యాధి ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. సేద్యపు భూమిలో టైఫాయిడ్ క్రిములు 70 రోజుల వరకు జీవించి ఉండగలవు. పంకిలమైన నీరు సేద్యానికి వాడితే అలాంటి నేలపై పండిన కూరగాయలు, పండ్లు, క్రిములతో కూడి ఉండవచ్చు. అవి సరిగ్గా కడిగి వండనట్లయితే టైఫాయిడ్ కలుగుతుంది. ఈగలు ఎక్కువగా ఉన్నచోట్ల టైఫాయిడ్ వ్యాధి ప్రబలంగా ఉంటుంది.

టైఫాయిడ్ వ్యాపించే విధం

టైఫాయిడ్ వ్యాధి ముఖ్యంగా మలపంకిలమైన నీరు, పాలు, కాయగూరలు, తదితర ఆహారపదార్థాల ద్వారా వస్తుంది. పారాటైఫాయిడ్ జ్వరాలు, పంకిలమైన ఆహారపదార్థాల ద్వారా, ఐసు, ఐసుతో చేసిన పదార్థాల ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. రోగివాడిన వస్తువుల ద్వారాను, మలినపడిన చేతుల ద్వారా ఈగల ద్వారా కూడా టైఫాయిడ్ వ్యాపించవచ్చు.

టైఫాయిడ్ వ్యాధి లక్షణాలు

తలనొప్పి, జ్వరం, ఆకలిలేకపోవటం, మలబద్ధకం, విరేచనాలు మొదలైన లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. నాలుక ఎండి, పైన తెల్లటి పూత ఏర్పడవచ్చు. జ్వరం చలితో కూడి ఉండవచ్చు. ఉదయం కంటే జ్వరం సాయంత్రం ఎక్కువగా ఉంటుంది; అంతేకాక సాధారణంగా మర్నాటి ఉదయం కంటె క్రిందటి రోజు సాయంత్రం ఎక్కువ ఉంటుంది. టైఫాయిడ్ జ్వరంలో నాడి, జ్వరతీవ్రతకు తగినంతగా పెరగదు.

వ్యాధి ప్రారంభమైన సుమారు వారం రోజులకు, 10 నుండి 20 శాతం రోగులలో దద్దుర్లు ఏర్పడుతాయి. ఇవి గుండ్రంగా, గులాబీరంగులో, 2-4 మి.మీ.ల వ్యాస పరిమాణంలో ఉంటాయి. ఇవి ముఖ్యంగా ఉదరంపైన, కొన్ని వీపుమీద కనిపిస్తాయి.

వ్యాధి రెండో వారంలో కూడా జ్వరం ఉంటుంది. విరేచనాలు కావచ్చు. రక్త హీనత, డీహైడ్రేషన్ ఏర్పడవచ్చు. మూడోవారంలో సామాన్యంగా జ్వరం తగ్గిపోతే శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థాయికి వస్తుంది. ఆకలి మామూలుగా వేస్తుంది. కాని కొంతమందిలో జ్వరం తగ్గకపోగా పరిస్థితి విషమించి, ఆపస్మారకస్థితి కలగవచ్చు. దుష్పరిణామాలు కూడా సంభవించవచ్చు.

పిల్లల్లో టైఫాయిడ్

పిల్లలో టైఫాయిడ్ వ్యాధి సాధారణంగా అధిక జ్వరం, వాంతులు, ఫిట్స్ మొదలైన లక్షణాలతో ప్రారంభమవుతుంది. తగ్గిపోయిన పదిరోజుల తరవాత మళ్ళీ తిరగబెట్టే గుణం టైఫాయిడ్ వ్యాధికి ఉంది. సుమారు 10 శాతం రోగులలో వ్యాధి తిరగబెడుతుంది. అయితే వ్యాధి లక్షణాలు మొదటిసారికన్నా తక్కువగా ఉంటాయి. పారాటైఫాయిడ్ వ్యాధి ఆకస్మికంగా మొదలైనప్పటికి, వ్యాధి లక్షణాలు టైఫాయిడ్‌లో కంటె తక్కువ స్థాయిలో, తక్కువ కాలం మాత్రమే ఉంటాయి.

టైఫాయిడ్ జ్వరం

మొదటి వారం లక్షణాలు

టైఫాయిడ్ లక్షణాలు స్థిరంగా వుండవు. జలుబు లేక ఫ్లూ జ్వరంలా మొదలవుతుంది. తలనొప్పి, గొంతునొప్పి, గొంతులో మంట, వళ్లు నొప్పులు, రోజంతా జ్వరం, ప్రతిరోజూ కొద్దిగా, ఒకటి రెండు డిగ్రీల చొప్పున, అలా వారం దాకా పెరగటం, ఆకలి తగ్గిపోవటం జరుగుతుంది. కొందరిలో కొద్దికొద్దిగా విరేచనాలు (అతిసారం), మరికొందరిలో మలబద్ధకమూ, వంటి మీద సన్నని, ఎర్రని దద్దులు లేవటం, కండరాల నొప్పి, కాళ్లూ చేతులూ నమిలినట్లుండటం, ముక్కులోంచి రక్తం (రెండు రోజులపాటు) పడటం, నాలుక అంచులు మామూలుగానే వుండి, నాలుక మధ్యలో తెల్లగా, పాచిలా పొర ఏర్పడటం, విశ్రాంతి తీసుకోలేక అలజడిగా వుండటం, జ్వరం పెరిగేకొద్దీ నాడి వేగం తక్కువవడం; మొదలైన వన్నీ టైఫాయిడ్ జ్వరం లక్షణాలే.

రెండవ వారం లక్షణాలు

రోగం ముదిరిన కొద్దీ లక్షణాలు కూడా తీవ్రంగా వుంటాయి. జ్వరం తీవ్రంగా వుంటం, 103 డిగ్రీలకన్నా ఎక్కువగా 105 డిగ్రీల దాకా చేరి తగ్గకుండా వుండటం, గులాబి రంగు మచ్చలు ఒంటి మీద కనపడవచ్చు, వణుకు, దగ్గు, మలబద్ధకం లేక అతిసారం. కడుపు మీద, ఎద మీద, వీపు మీద మచ్చలు, అర్థం పర్థం లేని ప్రేలాపన , నీరసం, బరువు తగ్గటం, డీ – హైడ్రేషన్, రోగి సరిగ్గా ఆలోచించే శక్తిని అర్థం చేసుకునే శక్తిని కోల్పోవటం జరుగుతుంది.

కడుపు వాయువుతో నిండటం, పొట్ట ఉబ్బరం, పెదవులు, చిగుళ్లు ఎండిపోయి పుండ్లు పడటం, రక్తస్రావం కావటం, అపస్మారకం, కోమా రావచ్చు, జ్వరం తీవ్రత వల్ల కలవరింతలు, కళ్లు పెద్దగా తెరవటం, ముక్కు పెదవులను తడుముతూ వుండటం, పక్క గుడ్డలను తడపటం వంటి లక్షణాలు టైఫాయిడ్ జ్వరం కొద్దిగా పెరిగిన తర్వాత కనిపించే లక్షణాలు.

ఇతర ప్రమాదాలేవీ లేకపోతే జ్వరం, ఇతర లక్షణాలు నెమ్మదిగా తగ్గిపోతాయి, ప్రేగుల్లో పుండ్లు మానటం మొదలవుతుంది. వ్యాధి తీవ్రంగా వున్నవారిలో అల్సర్ (పుండు) వలన రక్తనాళాలు దెబ్బతిని రక్తస్రావం కావచ్చు.

ఒకసారి వచ్చి తగ్గిన తర్వాత పదే పదే తిరగబెట్టటం టైఫాయిడ్ జ్వరం లక్షణం, టైఫాయిడ్‌ని కలగజేసే సూక్ష్మజీవి అంత త్వరగా చావదు. అందుకే జ్వరం తగ్గటానికి చాలాకాలం పడుతుంది. జ్వరం మొదలయిన మొదటి వారంలో ఆ వచ్చింది టైఫాయిడ్ జ్వరమే- అని గుర్తించటం కష్టం. రక్తం పరీక్ష చేయిస్తే కనుక్కోవచ్చు కానీ రోగుల అశ్రద్ధా, గ్రామాల్లో దొరికే వైద్యమూ ఆ స్థాయి పరీక్షదాకా పోవు.

టైఫాయిడ్ నిరోధం - జాగ్రత్తలు

టైఫాయిడ్ రాకుండా ముందుగానే వ్యాక్సిన్ వేయించుకోవాలి. ప్రతి 6 నెలలకొకసారి ఈ వ్యాక్సిన్‌ని తీసుకోవటం, ప్రధానంగా ఎండాకాలంలో తీసుకోవటం మంచిది. ఈ వ్యాక్సిన్ ఇంజక్షన్ రూపంలో వుంటుంది. టైఫాయిడ్ మందులతో పాటు ఈ వ్యాక్సిన్‌కు కూడా కలిపి ఇస్తే జ్వరం తిరగబెట్టే అవకాశం తగ్గుతుంది.

సాధారణంగా టైఫాయిడ్ వుంటే కాచిన నీటిని త్రాగటం, వండటానికి వీలుకాని ఆహారపదార్థాలను (పండ్లు వగైరా) పరిశుభ్రంగా చేసి నీటితో కడిగాకనే తినటం మంచిది. టైఫాయిడ్ జ్వరంలో ముద్దలు, ముద్దలుగా ఉడికిన అన్నం, కొత్త బియ్యం, వండినప్పుడు ముద్దలయినట్టుగా వున్న అన్నం, కారం, పచ్చళ్లు తినరాదు. మజ్జిగన్నం, జావ, కారంలేని ఆహారం మెత్తగా చేసి తినాలి. బాగా పండిన అరటిపండ్లు తినవచ్చు. పాలు, రొట్టె తినవచ్చు.

టైఫాయిడ్ పూర్తిగా తగ్గేవరకు రోగికి పూర్తి విశ్రాంతి, అంటే మంచం మీదే వుండటం మంచిది. రోగి వున్న గదిలో గాలి, వెలుతురు బాగా వుండాలి. నోటిని, పళ్లను శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. శరీరాన్ని ప్రతిరోజూ శుభ్రంగా తుడుచుకోవాలి. మలబద్ధకం లేకుండా మలవిసర్జన జరిగేటట్లు చూడాలి. రోగికి సేవ చేస్తున్నవారు, ఎప్పటికప్పుడు చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. మలం, వాంతులు, వగైరా ఆరుబయట పారేయకూడదు. కాల్చటమో, పూడ్చటమో చేయాలి.



టైఫాయిడ్ దుష్పరిణామాలు

వ్యాధి రెండో వారాంతంలో గాని, మూడోవారంలోగాని కొంతమందిలో ప్రమాదకరమైన రెండురకాల దుష్పరిణామాలు కలగవచ్చు. వ్యాధి వల్ల పేగులలో ఏర్పడిన పుండు వద్ద, చిల్లుపడటం, లేదా రక్తస్రావం జరగటం సంభవించవచ్చు. బ్రోంకైటిస్, న్యూమోనియా మెనింజైటిస్ వంటి ఇతర దుష్పరిణామాలు మరికొంత మంది రోగులలో కలగవచ్చు.

టైఫాయిడ్ నివారణ, నిరోధక చర్యలు

1. వ్యాధి మొదటివారంలో రక్తపరీక్ష, రెండోవారంలో మలమూత్రాలలో క్రిముల కోసం పరీక్ష చేయించి, టైఫాయిడ్ వ్యాధి నిర్ధారణ చెయ్యవచ్చు.

2. మలమూత్రాలలో టైపాయిడ్ క్రిములు లేనట్లు తేలే వరకు రోగిని, రోగి వస్తువులను విడిగా ఉంచాలి. అది తెల్సుకోవటానికి, రోజుకొకసారి చొప్పున, మలమూత్రాలు మూడుసార్లు పరీక్ష చేయించాలి.

రోగి వాడిన గుడ్డలు, పాత్రలు మొదలైన వాటిని మరగకాచిన నీళ్లలో ఉంచిగాని, క్రిసాల్, హైడ్రోజన్‌పర్‌క్లోరైడ్ వంటి క్రిమినాశకాలు ఉపయోగించి కాని, క్రిములను నిర్మూలించాలి. రోగికి కావలసినవి చూస్తూ మలినపడిన వస్తువులను తాకేవారు. వారిచేతులు,సబ్బుతో కడుక్కోవాలి.

పరిసర పారిశుద్ధ్యం ముఖ్యం

వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి, మలవిసర్జన చేశాక, చేతులు సబ్బుతో కడగటం, ఆహారం తీసుకునే ముందు కూడా అలాగే చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవటం, గోళ్లు కొరక్కుండా ఉండటం, ఎప్పటికప్పుడు కత్తిరించుకుంటూ ఉండటం మొదలైనవి శ్రద్ధగా పాటించాలి.

ఆరోగ్య విద్య : వ్యాధి రాకుండా తీసుకోవాల్సిన పరిసర పారిశుద్ధ్య చర్యలు, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, టైఫాయిడ్ వాక్సిన్ మొదలైన వాటి గురించి అవగాహన కల్పించాలి. వ్యాధి సంభవించినప్పుడు ఇతరులకు వ్యాపించకుండా చర్యలు తీసుకోవాలి. (రోగిని విడిగా ఉంచటం, రోగి వస్తువులను క్రిమి సంహారకం గావించటం మొదలైనవి) టైఫాయిడ్ జ్వరాలు ప్రబలినప్పుడు, ఇండ్లలో తాగే నీటిని కాచి చల్లార్చుకొని తాగాలి, లేదా క్లోరిన్ బిళ్లలుగాని, బ్లీచింగ్ పౌడర్‌గాని కలుపుకొని వాడాలి.

మంచినీటి బావులలో ప్రతిరోజు బ్లీచింగ్ పౌడర్ కలపాలి. మామూలు సందర్భాలలో కూడా రక్షితమైన నీరు వాడాలి. ఆహారపదార్థాల విషయంలో, బాగా కడిగినవి, ఎప్పటికప్పుడు వండుకున్నవి, భుజించాలి. ఈగలు వాలకుండా, దుమ్ము, ధూళి పడకుండా మూతలు పెట్టుకోవాలి.

ఫ్లూ జ్వరం

ఫ్లూ జ్వరం అకస్మాత్తుగా వస్తుంది ! చలి, బాగా నీరసం, తలనొప్పి, వళ్ళునొప్పులు, జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి వుంటాయి. కొందరికి ఒంటి మీద కొద్దిపాటి '' దద్దుర్లు '' కూడా రావచ్చు. దీన్నే ''ఇన్‌ఫ్లూయెంజా '' అని కూడా అంటారు. ఇది వైరస్‌తో వస్తుంది. వైరస్ క్రిములు శరీరంలోకి ప్రవేశించిన 1–3 రోజులలో వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడ్తాయి.

బాక్టీరియా, వైరస్ వంటి క్రిములు, ఫంగస్ వ్యాధులు, వాతావరణంలో మార్పు, మలేరియా, ఫైలేరియా (బోదకాలు) మూత్రకోశవ్యాధులు, క్షయవ్యాధి, రోమాటిజం. కీళ్ళ వ్యాధులు, శరీరంలో పుండ్లు – మొదలగు కారణాలవల్ల జ్వరం వస్తుంది.

ఫ్లూ జ్వరాల్లో రకాలు :

1. ప్రధానంగా జ్వరం వరకే పరిమితమైన ఫ్లూ : ఇందులో జ్వరం, ఒళ్లునొప్పులు, జలుబు, గొంతునొప్పి, కళ్ళు ఎర్రబడటం, నీరసం, ప్రధానంగా ఉంటాయి. పొడి దగ్గు వస్తుంది. ఛాతీ నొప్పిగానీ, ఊపిరితిత్తులలో నెమ్ముగానీ వుండవు. 4 నుండి 6 రోజులలో జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

2. శ్వాసకోశాలకి సంబంధించిన ఫ్లూ : జ్వరంతో పాటు '' బ్రాంకైటిస్'', బ్రాంకో న్యూమోనియా '', ''ప్లూరసీ'', ''న్యూమోనియా'' వంటివి వస్తాయి. ఒక్కోసారి ఇవి ప్రమాదానికి దారితీస్తాయి. కళ్ళె జిగురుగానూ, ఎరుపుగానూ వుంటుంది.

3. జీర్ణకోశానికి, పేగులకి సంబంధించిన ఫ్లూ : ఫ్లూ జ్వరం, లక్షణాలన్నీ వుంటాయి. అవి కాక ఆకలి లేకపోవటం, వికారం, వాంతులు, కడుపులో నొప్పి, మలబద్ధకం ప్రధానంగా వుంటాయి. విరోచనాలు కూడా అవుతాయి.

4. మెలిగ్నెంట్ ఫ్లూ : దీన్నే ''విషజ్వరం'' అంటుంటారు. పరిస్థితి ప్రమాదకరంగా వుంటుంది. ఒళ్ళు నీలంగా మారుతుంది. గుండె బలహీనత లక్షణాలు వస్తాయి. ప్రాణాలు పోయే పరిస్థితీ వుంటుంది.

5. నరాలకి చెందిన ఫ్లూ : విపరీతమైన తలనొప్పి, మెదడువాపు కూడా రావచ్చు.

నిద్రలోనూ, శరీరంలో నీరు తగ్గినా, ఈ రకమైన ఫ్లూజ్వరం వస్తుంది. రక్తపోటు కొన్ని మందులతో రియాక్షన్‌ను వచ్చినప్పుడు గానీ, కరెంటు షాకులో గానీ, పిడుగుపాటులో గానీ ఈ రకమైన ఫ్లూజ్వరం వస్తుంది.

జ్వరం

హిమాలయాలలో వున్నా, సహారా ఎడారిలో వున్నా శరీర ఉష్ణోగ్రత సమంగానే ఉంటుంది. మంచులో తడిసినా, మండుటెండలో నడిచినా శరీర ఉష్ణాన్ని ఒకే రీతిలో నిలిపే సున్నితమైన అద్భుత యంత్రాంగం మెదడులో వుంది. కొన్ని పరిస్థితులలో ఈ యంత్రాంగం అదుపు తప్పి ఉష్ణోగ్రత హెచ్చితే కలిగే ఫలితాన్నే జ్వరం అంటారు.

తట్టు జ్వరం

(పొంగు జ్వరం, తడపర, దద్దు)

లక్షణాలు :

ఇది వైరస్‌తో వచ్చే జ్వరం.

వైరస్‌తో వచ్చే జ్వరాలన్నింటిలాగ వళ్లంతా నొప్పులుంటాయి.

జ్వరం అకస్మాత్తుగా మొదలవుతుంది.

తలనొప్పి, కనుగుడ్లు వెనుక పీకినట్లు వుంటుంది.

ముక్కువెంట, కళ్లవెంట నీరు కారటం, కళ్లు ఎర్రబడటం.

దగ్గు, జలుబు, బిడ్డ చిరాగ్గా వుండటం.

పై లక్షణాలు కనపడిన 3–4 రోజుల్లో పొంగుకి సంబంధించిన నూగులాంటి ''దద్దులు'' ఒళ్లంతా కనపడుతుంది. దీన్నే ''పొంగుచూపటం'' అంటారు.

పొంగు చూపిన తర్వాత తట్టు జ్వరాన్ని కనుక్కోవటం తేలికే.

పొంగు ముందుగా చెవుల వెనుక, తలవెంట్రుకల అంచుల్లోనూ, బుగ్గల మీదా కనపడుతుంది.

వెలుతురు చూడలేకపోతారు.

పొంగువంటిమీద కనపడటానికి ముందుగా నోటిలోపల చిన్న చిన్న మచ్చలు కనపడతాయి. వీటిని ''కోప్లిక్‌స్పాట్స్'' అంటారు.

గొంతు బొంగురుగా మారటం, వాంతులవటం వుంటాయి.

రెండునుంచి ఐదు రోజుల్లోపు సాధారణంగా దానంతటదే తగ్గిపోతుంది.

వాంతులు

వాంతులకు కారణాలు

ఆహారం అరగకపోయినా (అజీర్ణం), వేల తప్పి తిన్నా తినగల్గే దాని కన్నా ఎక్కువ తిన్నా, ఎక్కువ మసాలా, కారం వున్న ఆహారం తిన్నా, తిండితో పాటు సారాయి ఎక్కువగా త్రాగినా, అలవాటు లేని ఆహారం తిన్నా, పాచిపోయిన, కుళ్లిపోయిన, బూజుపట్టిన ఆహారం తిన్నా వాంతులవుతాయి. ఇవి తిండికి సంబంధించిన కారణాలు.

ఇతర వ్యాధుల్లో భాగంగా వాంతులు

విరేచనాలు, కలరా, టైఫాయిడ్‌లాంటి జీర్ణకోశ వ్యాధుల్లోనూ, జీర్ణకోశంలో ఏదైనా అడ్డుపడటం వలనా, తీవ్రమైన జ్వరం, నొప్పితో కూడిన ఏ జబ్బులోనైనా, కడుపులో పురుగులున్నా, మలేరియా జ్వరంలోనూ, పచ్చకామెర్లు వచ్చినా, టాన్సిల్స్‌కి చీము పట్టినా, చెవి పోటున్నా, మెదడును చుట్టిన పొరలకు ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినా, మూత్ర సంబంధమైన ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చిన, పిత్తాశయపు నొప్పి వున్నా, (పసరుతిత్తిలో రాళ్లున్నందు వలన) తీవ్రమైన తలనొప్పి, పార్శ్వపు నొప్పి వచ్చినా, స్త్రీలకి గర్భం స్థిరపడే మొదటి మూడు నెలల్లోనూ, ఇలా వాంతులు రావడానికి అనేక కారణాలు ఉన్నాయి.

వాంతులు ఎప్పుడు ప్రమాదకరం ?

పెరిగే డీ హైడ్రేషన్, కంట్రోలు చెయ్యలేని డీ - హైడ్రేషన్, 24 గంటలకు మించిన వాంతులు భళ్లున అయ్యే వాంతి - ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చగా, లేక గోధుమ రంగులో మలం వాసన వేసే వాంతి (జీర్ణకోశంలో ఏవైనా అడ్డున్న లక్షణాలు) రక్తపు వాంతి ప్రమాదం. వాంతులు తీవ్రంగా వున్నప్పుడు ఏమీ తినకూడదు. విరేచనాలవుతున్నప్పుడు తాగే ORS తో పాట ఇతర ద్రవ రూప పదార్థాలు పుష్కలంగా తీసుకోవాలి. కొద్దికొద్దిగా తీసుకుంటే వాంతి కాదు. డీ-హైడ్రేషన్ రాకుండా వుండటానికి కావలసిన జాగ్రత్తలన్నీ తీసుకోవాలి. మాత్రని కడుపులోకి వేసుకున్నప్పుడు అతి తక్కువ నీటితో వేసుకోవాలి. మాత్ర వేసుకున్నాక 5 నిముషాల వరకూ ఏమీ తీసుకోగూడదు. నిర్ణీతమైన మోతాదుని మించి ఇవ్వకూడదు.



డీహైడ్రేషన్‌ని సరిజేసే వరకూ మరో మోతాదు నివ్వవద్దు. రోగి మూత్రం పోసుకుంటేనే మరో మోతాదు ఇవ్వాలి. విపరీతమైన వాంతులు, విరేచనాలు వుంటేపైన చెప్పిన మందులో ఏ ఒక్కదాన్నైనా ఇంజక్షన్ రూపంలో ఇవ్వాలి. వాంతులతో పాటు విరేచనాలు కూడా వున్న సందర్భాల్లో నోటి నుండి ఇచ్చినా, మలాశయం నుండి ఇచ్చినా మందులు ఇమడవు కనుక ఇంజక్షన్ రూపంలో ఇవ్వాలి.

ప్రయాణంలో వాంతులు

బస్సు, కారు, లారీ అదేదయినా సరే ఎక్కిన కొద్ది నిము షాలలోనే కొంత మందికి వికారం కల్గి వాంతులు వస్తాయి. ఇదే సమస్య పడవ ప్రయాణం, విమాన ప్రయాణాల్లో కూడా రావచ్చు. వికారం, వాంతి, ఆకలి మందగించడం, చెమటలు పోయడం, కళ్లు తిరిగి పడిపోయేట్లు అనిపించడం, ముఖం పాలి పోవడం, ఇవి మొదలయితే ఒక్కోసారి ప్రయాణం పూర్తి అయిన తర్వాత కూడా మూడు రోజుల వరకూ ఉండవచ్చు.

వాంతులు విపరీతంగా అయితే శరీరంలోని నీళ్లంతా పోయి ప్రమాదంలో పడవచ్చు. అందువలన వాంతులు అవు తున్నా కొద్దికొద్దిగా ద్రవ పదార్థములు తీసుకోవాలి. వాంతిలో పోయింది పోగా మిగిలినది నిలిచినా చాలు. వాంతి అయిన వెంటనే త్రాగితే కొంతయినా నిలిచే అవకాశము ఉన్నది. శుభ్ర మైన గాలి పీల్చాలి. వాంతి మీద నుంచి వేరే విషయాల మీదకు ఆలోచన మళ్ళించాలి. ప్రయాణిస్తున్న వాహనము ప్రక్కనే ఉన్న వస్తువులను చూస్తే కళ్లు మరింత తిరిగి వాంతి రావచ్చు. దూరాన ఉన్న వస్తువుల మీద దృష్టి నిలిపితే కళ్లు తిరగడం ఆగి పోతుంది. గట్టిగా కళ్లు మూసుకుని పడుకోవటం మంచిది.

శిశు మరణాలు

మనదేశంలో ప్రతి 1000 మంది శిశువులకు దాదాపు 100 మంది ఏడాది నిండకముందే మరణిస్తున్నారు! ఇందులో సగం మంది శిశువులు మొదటి నెలలోగా చనిపోతున్నారు! ఒక అంచనా ప్రకారం శిశు మరణాల్లో అధిక శాతం వారం రోజుల్లోనే జరుగుతున్నట్లు తేలింది.

పురిట్లోనే శిశు మరణం!

పురిటి బిడ్డ మెదడుకు అవసరమైనంత ఆక్సిజన్ (ప్రాణ వాయువు) అందకపోవడం, బిడ్డ శరీర ఉష్ణోగ్రత 36°కన్నా తక్కువకు పడిపోవడం, ఇన్ఫెక్షన్‌లకు బిడ్డ గురి కావడం వంటి ప్రధాన కారణాల మూలంగా పురిటి బిడ్డలు మరణిస్తున్నారని వైద్య పరిశోధనల వల్ల తెలుస్తోంది. మన దేశంలో ప్రతి ముగ్గురు శిశువుల్లో ఒకరు బరువు తక్కువతో పుడుతున్నారు. ప్రతి నలుగురు శిశువల్లో ఒకరు అపరిపక్వశిశువులుగా (నెలలు నిండక ముందే) జన్మిస్తున్నారు. 2500 గ్రాములకన్నా తక్కువ బరువుతో పుట్టే పిల్లల్లో 30 శాతం మంది నెల రోజుల లోపు మృత్యువాతపడుతున్నారు. అలాగే 37 వారాలకన్నా తక్కువ కాలవ్యవధిలో జన్మించిన శిశువులు బతికిబట్టకట్టడం కష్టసాధ్యంగా ఉంది.

శిశు మరణాలను ఎలా అరికట్టవచ్చు?

ప్రసవం అయ్యే వరకు గర్భిణి ఆరోగ్యం పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండడం, ఆస్పత్రిలో వైద్యుల పర్యవేక్షణలో సుఖ ప్రసవం అయ్యేందుకు చర్యలు తీసుకోవడం, ప్రసవ సమయంలో శిశువు పట్ల ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపడం, శిశువు జన్మించిన నాటి నుంచి 28 రోజులపాటు శిశువు ఆరోగ్యాన్ని కంటికి రెప్పలా కాపాడడం, వంటి చర్యలద్వారా శిశుమరణాల రేటును గణనీయంగా తగ్గించవచ్చు.

గర్భిణీలందరూ ముందుగా టెటనస్ (TT) ఇంజెక్షన్ తీసుకోవాలి. అంతేకాక గర్భం వల్ల శరీరకంగా మరేవైనా సమస్యలు వస్తుంటే వెంటనే ఆస్పత్రికి వెళ్లి వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. తద్వారా తల్లికి, బిడ్డకు క్షేమం జరుగుతుంది. ప్రమాదం తప్పుతుంది!



శిశుమరణాలను అదుపు చేసే చర్యలు

శిశు మరణాలను అదుపు చేయడం ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. అలా అని కష్టసాధ్యం కాదు. ఇదంతా గందరగోళంగా కనిపిస్తుంది. కానీ తగిన సమయంలో సరైన చర్యలు తీసుకోవడం ద్వారా శిశు మరణాలను అదుపు చేయవచ్చు అనడంలో అనుమానం లేదు. గర్భిణి సాధ్యమైనంత త్వరగా ఆస్పత్రికి వెళ్లి డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం, తరువాత నెలనెలా వెళ్లి ఆరోగ్య పరీక్ష చేయించుకోవడం, అవసరమైతే మళ్లీ మళ్లీ వెళ్లి చూపించుకోవడం, వంటి చర్యలు ప్రాథమికంగా శిశు మరణాలను అదుపుచేస్తాయి. గర్భిణికి అవసరమైనంత విశ్రాంతిని ఇవ్వాలి. పోషకాహారం, మనసిక ప్రశాంతత వల్ల గర్భిణికి, గర్భస్థశిశువుకు కూడ రక్షణ లభిస్తుంది. గర్భిణి రక్తహీనతకు గురి అవుతుందా ? అన్న విషయాన్ని తప్పక తేల్చుకోవాలి. అవసరాన్నిబట్టి ఐరన్, ఫోలిక్ యాసిడ్, పోషకాహారం వైద్యుల పర్యవేక్షణలో తీసుకోవాలి.

సంవత్సరం లోపు వయస్సు శిశు మరణాలు
(ప్రతి వేయి సజీవ జననాలకు)

రాష్ట్రం	బాల బాలికలు	బాలురు	బాలికలు	ప్రతివెయ్యి బాలికా మరణాల బాలుర మరణా
భారత్	79	79	80	990
కేరళ	17	21	12	1,750
కర్ణాటక	73	77	67	1,150
మధ్య ప్రదేశ్	104	109	98	1,110
పశ్చిమ బెంగాల్	65	67	62	1,080
ఆంధ్ర	71	73	68	1,070
హిమాచల్	67	67	66	1,010
ఒరిస్సా	115	114	116	980
తమిళనాడు	58	58	59	980
బీహార్	73	71	74	960
గుజరాత్	67	66	69	960
రాజస్థాన్	90	80	92	960
హర్యానా	75	73	78	940
పంజాబ్	56	54	60	900
ఉత్తరప్రదేశ్	98	92	105	88

-రిజిస్ట్రారు జనరల్ ఆఫ్ ఇండియా వారి సమాచారం ప్రకారం

1983-92 సంవత్సరాల మధ్య కాలంలో శిశు మరణాలు
(వెయ్యి సజీవ జననాలకు)

సంవత్సరం	బాలురు	బాలిక	ప్రతివెయ్యి బాలికా మరణాల బాలుర మరణా
1983	36.5	38.7	940
984	39.5	43.0	920
985	36.6	40.4	910
986	34.7	38.6	900
987	33.6	36.8	910
988	31.8	34.9	910
989	28.5	31.4	910
·990	24.8	27.9	890
991	25.6	27.5	930
992	24.9	28	880

పిల్లల మేధాశక్తిపై పోషణ ప్రభావం

బాల్యంలో పోషణ లోపానికి గురయిన పిల్లల మేధాశక్తి వారు పెద్దవారయిన తర్వాత కూడా సక్రమంగా వికసించదు.

పిల్లల మానసిక గ్రహణశక్తి, వారు బడికి వెళ్ళటానికి ముందు నుండి పెరుగనారంభిస్తుంది. పిల్లలు తల్లి గర్భంలో పిండంగా ఉన్న కాలంలోనూ, చనుబాలుకుడిచే కాలంలోనూ, వారి తల్లి అనుభవించిన పోషణ, ఆవిఆరోగ్య పరిస్థితి వారి మేధా శక్తి పెరుగుదలను ప్రభావితం చేస్తుంది. అంతేకాదు, పసితనంలో అనుభవించిన పోషణ, ఆరోగ్య రక్షణ, బిడ్డలకు విషయ గ్రహణశక్తి వికసిస్తున్న కాలంలో వారి మేధాశక్తి పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది.

ఈ విషయ పరిశీలనకు, గ్వాటేమాలాలో దీర్ఘకాలిక ప్రాతిపదిక మీద ఒక ప్రయోగం జరిగింది. తల్లి గర్భంలో పిండంగా ఉన్న దశలో గాని, పుట్టిన తర్వాత బాల్యదశలో గాని, బిడ్డ మాంసకృత్తుల పోషణా లోపానికి గురయినప్పుడు దాని దుష్ఫలితాలు బిడ్డ మేధాశక్తి, పెరుగుదలను ప్రభావితం చేయగలవని ఈ ప్రయోగం రుజువు చేసింది. ప్రాయోజకులు, కొందరు చూలాంద్రకు అధిక పరిమాణం మాంసకృత్తులను, శక్తి జనకాలను ఇచ్చారు. ఏడు సంవత్సరాల లోపు వయసు పిల్లలను ఎన్నుకొని, వారికి ఈ పోషక పదార్థాలనిచ్చారు. చూలాంద్రు కన్న బిడ్డల మేధాశక్తి, బాల్యంలో ఈ పోషక పదార్థాల నిచ్చిన పిల్లల మేధాశక్తితో పోల్చి చూచారు.

చూలాలిగా ఉన్న దశలో మాంసకృత్తుల పోషణను అనుభవించిన స్త్రీలు కన్న బిడ్డలు, కౌమారదశకు ఎదిగేసరికి, జనరల్‌నాలెడ్జ్, సంఖ్యా గ్రహణం, రీడింగ్, భాషాజ్ఞాన విషయ పరీక్షలలో, ఇలాంటి పోషణను బాల్యదశలో మాత్రమే అనుభవించిన పిల్లల కంటే అధిక మార్కులను సాధించగలిగారు. ఈ పోషక పదార్థాలను పిల్లల జీవిత ప్రారంభ దశలో, వీలయినంత ముందు కాలం నుండే, (తల్లి గర్భంలో పిండంగా రూపొందినప్పటి నుండే) ఇవ్వగలిగినపుడు ఆ పోషణా ప్రభావం వారి మీద అధికంగా ఉండగలదని ఈ ప్రయోగం రుజువు చేసిందని ప్రయోజకులు ప్రకటించారు.

పోషణా లోపానికి గురయిన పిల్లల పాఠశాలా ప్రవేశం, పై పిల్లలవలె, సక్రమ పోషణను పొందగలిగిన వారికంటే ఆలస్యంగా జరుగుతుందని ఘనా, పాకిస్తాన్, ఫిలిపీన్స్‌లో జరిగిన పరిశోధనలు నిరూపించాయి.

– వరల్డ్ డెవలప్‌మెంట్ రిపోర్టు - 1998-1999

1982–84–92 సంవత్సరాల మధ్య కాలంలో నాలుగు సంవత్సరాలలోపు వయసు పిల్లల మరణాలు

రాష్ట్రం పేరు	1982 – 1984 బాలురు	బాలికలు	ప్రతివెయ్యి బాలికా మరణాలకు బాలుర మరణాలు	1992 బాలురు	బాలికలు	ప్రతివెయ్యి బాలికా మరణాలకు బాలుర మరణాలు
భారతదేశం	**38.0**	**40.7**	**930**	**24.9**	**28.2**	**880**
కేరళ	11.5	9.6	1,200	5.0	2.7	1,850
కర్ణాటక	26.5	24.0	1,100	22.6	20.7	1,090
ఆంధ్రప్రదేశ్	28.6	26.7	1,070	20.2	19.8	1,020
మహారాష్ట్ర	26.0	26.2	990	16.0	15.9	1,010
పశ్చిమ బెంగాల్	31.5	32.6	970	18.4	18.4	1,000
తమిళనాడు	29.9	31.9	940	15.0	15.7	960
గుజరాత్	38.1	40.0	950	22.8	24.7	920
మధ్యప్రదేశ్	26.0	52.4	970	36.8	40.3	910
ఒరిస్సా	46.2	44.2	1,050	31.7	35.2	900
పంజాబ్	21.7	26.1	830	16.5	18.3	900
రాజస్థాన్	43.7	48.7	900	31.2	36.3	860
హర్యానా	27.4	34.0	810	21.0	24.8	850
బీహార్	42.2	45.7	920	24.2	29.6	820
ఉత్తరప్రదేశ్	52.8	62.5	840	33.1	43.1	770

కాన్పు కాలంలో సంభవిస్తున్న మొత్తం మరణాలలో, ఆయా రోగాల కారణంగా సంభవిస్తున్న మరణల శాతం

మరణ కారణం	అనంతపురం జిల్లా గ్రామీణ, పట్టణ ప్రాంతాలలో	కర్ణాటక రాష్ట్ర గ్రామీణ ప్రాంతంలో	భారతదేశం గ్రామీణ ప్రాంతంలో 1991	భారతదేశ గ్రామీణ ప్రాంతంలో 1993	భారతదేశ పట్టణ ప్రాంతంలో 1985	నిర్ణీత వైద్య శాలలో 1978–81	ఇండియ కౌన్సిల్ మెడికల్ రిసెర్చి 1983–84
న్పుకు సంబంధించిన ప్రత్యక్ష రణాలు							
ధిక రక్తస్రావం	7.4	19.7	19.5	22.6	15.2	17.3	12.8
ర్భస్రావం	11.9	4.5	10.8	11.7	16.9	15.1	–
తహాగా జరిగిన గర్భస్రావం		1.5					
యించుకున్న గర్భస్రావం	–	3.0	–	–	–	–	–
న్ఫెక్షన్	25.0	24.3	12.7	12.5	–	17.2	17.3
న్పు కష్టంగావటం	5.3	–	11.6	5.5	3.3	5.0	–
ంప్సియా	9.2	15.2	8.8	12.8	13.0	10.7	12.0
తర ప్రత్యక్ష కారణాలు	9.1	10.6	16.7	14.6	36.3	11.5	8.3
న్పుకు సంబంధించి పరోక్షకారణఆలు							
మియా	9.2	–	19.9	20.3	–	7.8	–
ర్ వాపు, హృద్రోగాలు	9.8	–	–	–	–	15.4	–
తర పరోక్ష కారణాలు	14.1	–	–	–	15.1	–	–

వివిధ రాష్ట్రాలలో స్త్రీ-పురుషుల జీవితకాలం
వెయ్యి మంది పురుషులకు స్త్రీల జనాభా

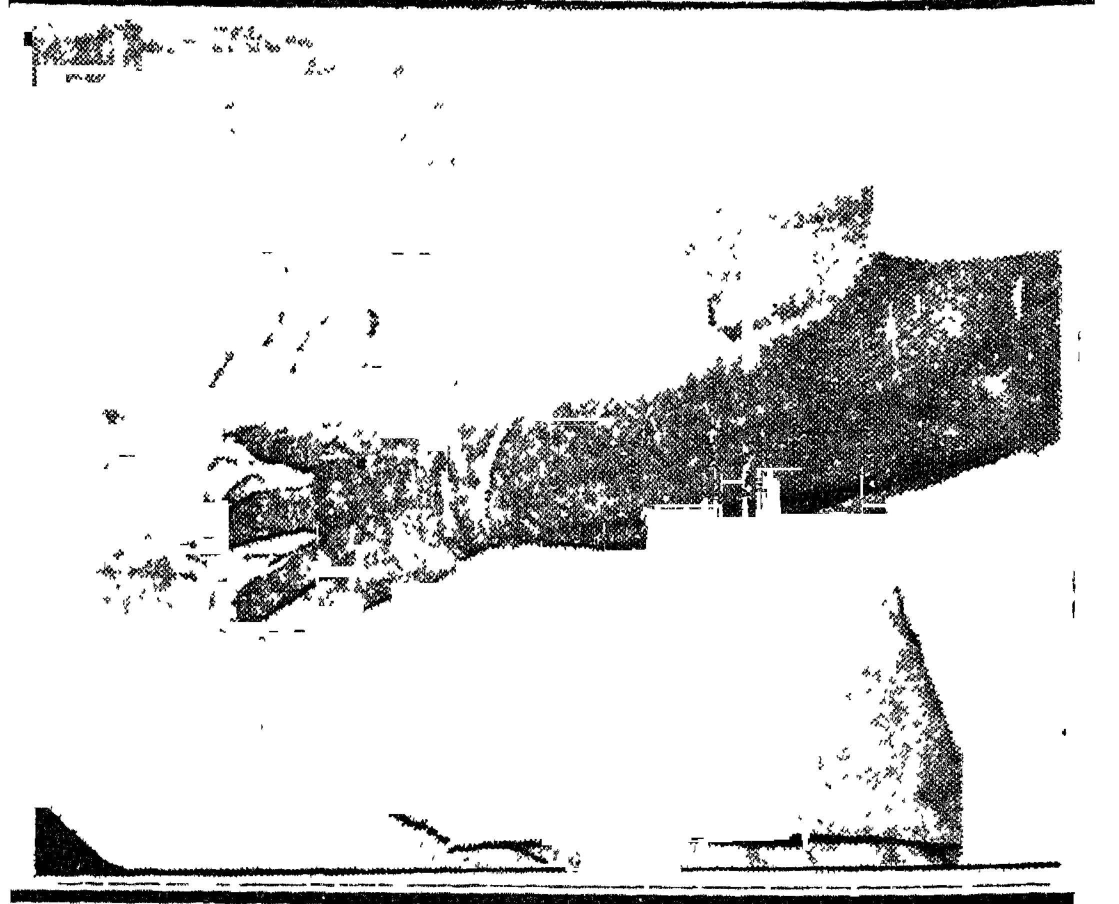
రాష్ట్రం పేరు	జీవిత కాలం	
	స్త్రీలు	పురుషులు
కేరళ	74.4	68.8
హిమాచల్ ప్రదేశ	-	-
మహారాష్ట్ర	64.7	63.1
తమిళనాడు	63.2	61.0
పంజాబ్	67.5	65.0
గుజరాత్	61.3	59.1
పశ్చిమబెంగాల్	62.0	60.5
కర్ణాటక	63.6	60.0
అస్సాం	-	-
హర్యానా	63.6	62.2
ఒరిస్సా	54.8	55.9
ఆంధ్రప్రదేశ్	61.5	59.0
మధ్య ప్రదేశ్	53.5	54.1
ఉత్తరప్రదేశ్	54.6	56.8
బీహార్	58.3	-
రాజస్తాన్	57.8	57.6
భారతదేశం	59.4	59.0

- జీన్ డ్రేజ్, అమర్త్యసేన్‌లసమాచారం ఆధారంగా

శిశు మరణాలు
(వెయ్యి సజీవ జననాలకు)

సం.	బాల బాలికలు	బాలురు	బాలికలు
5	97	96	98
1986	96	96	97
987	95	95	96
988	94	94	93
989	91	91	90
990	80	78	81
991	80	81	80
2	79	79	80

-ప్రపంచ బ్యాంకు రిపోర్టు నుండి



వయస్సు వారీగా ప్రతి వెయ్యిమంది జనాభాకు
మరణాల సంఖ్య

వయసు గ్రూపు	మొత్తం భారతదేశము		
	పురుషుల మరణాలు	స్త్రీల మరణాలు	ప్రతివెయ్యి స్త్రీ మరణాలకు సంభవిస్తున్న పురుష మరణాలు
0-4	26.3	28.9	910
5-9	2.4	3.0	820
10-14	1.4	1.5	940
15-19	1.7	2.5	690
20-24	2.4	3.2	750
25-29	2.7	3.0	890
30-34	3.2	2.8	1,120
35-39	4.0	3.4	1,190
40-44	5.5	4.1	1,340
45-49	9.0	5.9	1,530
50-54	13.3	9.0	1,470
55-59	20.7	14.0	1,480
60-64	31.6	23.2	1,360
65-69	47.1	37.6	1,250
70 ఆపైన			
అన్ని	94.2	81.1	1,160
గ్రూపులు	10.0	9.8	1,020

- ప్రపంచబ్యాంకు రిపోర్టు "ఇంప్రూవింగ్ ఉమెన్స్ హెల్త్ ఇన్ ఇండియా" ప్రచురించిన పట్టిక.

బిడ్డ గుణగణాలకు పునాది

చిన్నతనంలో పిల్లలు కొన్ని కారణాలవల్ల తల్లిదండ్రులకు దూరమైతే తల్లిదండ్రుల వాత్సల్యాన్ని వారు కోల్పోవడంవల్ల శైశవదశలో వారి ఉద్వేగాలు దెబ్బతిని, పెద్దవారైనప్పుడు వారి మూర్తిమత్వం కుంటుపడుతుంది. చిన్నతనంలో బిడ్డను పెంచే విధానమే మూర్తిమత్వానికి పునాది. చిన్నతనంలో కొన్ని పరిస్థితులవల్ల బిడ్డ కొన్ని బాధ్యతలు నిర్వహిస్తే పెద్దవాడైనప్పుడు విద్య, ఇతర విషయాలలో విజయాన్ని సాధిస్తాడు. ఆవిధంగానే చిన్నతనంలో బాధ్యతలు చేబట్టకపోతే ఏదో చేతనైనంత పనిమాత్రమే చేస్తూ, విద్య గడించడంలో కూడా అంత నిపుణత చూపడు. కుటుంబంలో అక్కచెల్లెళ్లు, అన్నదమ్ముల మధ్య బిడ్డకు గల స్థానము, సంతానములో అతడు ఎన్నోవాడో అనే అంశము బిడ్డ గుణగణాలను కొంతవరకు నిర్ధారణ చేస్తాయి. సామాన్యంగా జ్యేష్ఠపుత్రుడు, పుత్రికలో ఆ స్థానప్రభావం వల్ల ఆత్మవిశ్వాసము తరవాతి వాళ్లతో పోల్చిచూస్తే తక్కువగా ఉంటుంది. వాళ్లు చాలావరకు ఇతరుల భావాలతో ఏకీభవిస్తుంటారు. కాని నలుగురికి సంబంధించిన ఉమ్మడి సమస్యలను పరిష్కరించడంలో జ్యేష్ఠస్థాన ప్రభావంవల్ల వాళ్ల నైపుణ్యము ఉంటుంది. ఈ విధంగా కుటుంబంలో బిడ్డ స్థానము గుణగణాలను కొంతవరకు నిర్ధారణ చేస్తుంది.

చిన్నతనంలో అనుభవాలు ఎంత ప్రతికూలంగా ఉన్నప్పటికీ ఆ పరిస్థితులకు సర్దుబాటు చేసుకోవడం వీలవుతుంది. తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు సలహాలు ఇచ్చి సత్ప్రవర్తన అలవాటు కావడానికి తోడ్పడటం. కుటుంబసభ్యులు, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులుకూడా ప్రతికూలమైన అనుభవాలుగల పిల్లలను ప్రేమతో చూడటం. బిడ్డ స్వత సిద్ధంగా మార్పు పొందడానికి తగిన ప్రేరణ కల్పించడం జరుగుతుంది.

పిల్లలలో మానసిక అలసట : శారీరక శ్రమ కన్నా భావోద్రేకాల వైఖరి అలసటకు ముఖ్య కారణం. మనలో విసుగుదల అధికంగా ఉన్నప్పుడు రక్త ప్రసరణ మామూలు స్థాయికన్నా తక్కువగా ఉండటమేకాక ఆక్సిజన్ వినియోగం కూడా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల అలసట కలుగుతుంది. తరచు విశ్రాంతి తీసుకొంటూ ఉంటే మానసికంగా అలసట కలగదు.

శైశవదశే శారీరక, మానసిక గుణాలకు పునాదివంటిది. చిన్నతనంలో మితిమీరి తినడంవల్ల, పెద్దవారైన తరవాత వాళ్లు ఎక్కువ లావుగా ఉంటారు. కాని స్థూలకాయత కొన్ని జనుష కారణాలు కూడా ఉండవచ్చు. మనిషి జీవితంలో నాయకత్వం వహించడం, మరొకరిని అనుకరించడం వంటి గుణాలు కూడా కుటుంబంలో బిడ్డకు గల స్థానం పైన, స్నేహితుల తో నిర్వహించే పాత్రలపైన ఆధారపడిఉంటాయి. చిన్నతనంలో ఆదరాన్ని పొందని పిల్లలు పెద్దవారయితే ఇతరులపట్ల ఆదరాభిమానాలు చూపరు. అటువంటి పిల్లలకు స్వలాభాపేక్ష ఉంటుంది. చిన్నతనంలో అనుభవాలు తరవాతి ప్రవర్తనకు దారితీస్తాయి.

శిశువుల సంఖ్యపై అభివృద్ధి ప్రభావం

కొంతమంది తల్లిదండ్రులకు కవలలంటే ఇష్టమే. వాళ్లు జననపూర్వదశలో వలెనే జననాంతరం కూడా పరిసరాలను సమానంగా ఒకే విధంగా పంచుకోవలెనని వారి ఉద్దేశము. అందువల్ల ఇద్దరికీ ఒకే విధమైన దుస్తులు వేస్తారు. వారు ఏరుకొనే స్నేహితులు కూడా ఒకే విధమైన వారుగా ఉండవలెనని భావిస్తారు. పోలికలున్నా లేకపోయినా, వారిలో లింగభేదమున్నా లేకపోయినా ఒకేరకమైన పెంపకం మాత్రం అవసరం. కాని వాళ్లలో ఒకరు ఆడ, మరొకరు మగబిడ్డ అయితే క్రమశిక్షణ విధానంలో మార్పులు ఉండవచ్చు. శిశువు ఉద్దేశాలు, అలవాట్లు ,ప్రవర్తన చాలావరకు నిర్ణీతమై ఉంటాయి. పరిసరాలకు అనుగుణంగా సర్దుబాటు చేసుకొవడానికి చిన్నతనంలో ఏర్పడిన గుణగణాలే సహాయపడతాయి. శిశు దశ నుంచే పరిసరాల కనుగుణంగా ప్రవర్తన నేర్పితే తరవాతి జీవితదశలు మెరుగుగా ఉంటాయి.

చిన్నతనంలో వివిధ అభిరుచులు కల్పించుకోవడం చాలా అవసరము. ఆవిధంగా అభిరుచులు కల్పించుకోకపోతే మధ్య వయస్సులోను, తరవాత ముసలితనంలోను కూడా కాలాన్ని సద్వినియోగపరిచే అభిరుచులు లేకుండా ఉంటారు. చాలావరకు పెద్దవారయిన తరవాత కనబరిచే గుణగణాలు చిన్నప్పుడే ఏర్పడిఉంటాయి. ముఖ్యంగా సమవయస్కులైన స్నేహితులగుంపులో పిల్లలకు కలిగే అనుభవాలే తరవాతి జీవితంలో సాంఘికసర్దుబాట్లకు తోడ్పడతాయి. స్త్రీపురుషులలో ఒకరిపట్ల మరొకరికి మమకారం ఉండటానికి, వివాహ జీవితంలో ఒకరిపట్ల మరొకరికి సద్భావాలు ఉండటానికి కూడా చిన్నప్పుడు కుటుంబంలో, స్నేహితులమధ్య ఏర్పరచుకొన్న సంబంధబాంధవ్యాలే తోడ్పడతాయి. చిన్నతనంలో ప్రతికూలమైన అనుభవాలు ఏర్పడితే ఆ పిల్లలు పెద్దవారైన తరవాత పరిసరాలకు అనుగుణంగా తమ ప్రవర్తనలో తగిన సర్దుబాట్లు చేసుకోలేక వినాశకరమైన ప్రవర్తన చూపుతారు. ఈ విధంగా సాంఘిక జీవితంలో కుంటుపడి దుష్ప్రవర్తనకు లోనవుతారు.

పిల్లలు - ప్రతికూలస్థితులు

తల్లి పిల్లలకు గల సంబంధబాంధవ్యాలు ప్రతికూలంగా ఉంటే ఆ అనుభవాలవల్ల బిడ్డ పెద్దవాడైనప్పుడు స్వతహాగా సాంఘిక సర్దుబాట్లు చేసుకోలేక సంఘ జీవనంలో వెనకబడతాడు. నరాల బలహీనతవల్ల కొంత మంది తల్లులు బిడ్డలనెప్పుడూ విసుక్కొంటూ, కోప్పడుతూ, ఏవగించుకుంటూ ఉంటారు. తల్లి బిడ్డలపట్ల వాత్సల్యాన్ని చూపనందువల్ల వారి సంబంధబాంధవ్యంలో ప్రతికూలత ఏర్పడుతుంది. అటువంటి అనుభవాలు పిల్లల సాంఘిక జీవితానికి ఆటంకాలవుతాయి.

పిల్లలకు శిక్షణ ...

బిడ్డలో శారీరక, మానసిక మార్పులవల్ల పరిపక్వత కలిగినపుడు శిక్షణా కార్యక్రమము ఏర్పాటుచేస్తే అభ్యసన సులభంగా ఉంటుంది. పాకడం, దోగాడటం, కూర్చోవడం, మొదలైన నిపుణతలకు శిక్షణకన్న శారీరక, మానసిక పరిపక్వత చాలా అవసరము. కాని వ్యక్తిగత నిపుణతలు గడించడానికి సైకిలు తొక్కడం, ఈతకొట్టడం శిక్షణ చాలా అవసరము. పిల్లలకు మాటలు రాక ముందే చదవడం నేర్పిస్తే చదవడంలో అయిష్టము ఏర్పడుతుంది. ఆవిధంగానే బలవంతంగా మూత్రవిసర్జన అదుపులో పెడితే అసంకల్పిత మూత్రవిసర్జన జరుగుతుంది.



ఎక్కువ మేధావంతుల నిపించుకోవలెనని పిల్లల అభ్యసనలో తల్లిదండ్రులు ఎక్కువ ఒత్తిడి చేస్తే బిడ్డకు విద్యపట్ల అశ్రద్ధ, అయిష్టము ఏర్పడి, వాళ్లు ఎక్కువగా నేర్చుకోలేరు. అందువల్ల బిడ్డలో పరిపక్వత ఉన్నపుడు తగిన విషయాలు నేర్పడంలో ఆలస్యం చేయకూడదు. సాంఘిక విలువలు ననుసరించి బిడ్డ విద్యావసరాలు తీర్చలేకపోతే ఆ బిడ్డ నేర్చుకోలేడనిపించుకొంటాడు. అందువల్ల బిడ్డలో ప్రేరణ దెబ్బతింటుంది. ఇది బిడ్డకు శ్రేయస్కరం కాదు. కనక తగిన సమయంలో, తగిన విద్య నేర్పడం ఎంతో అవసరము. చిన్నతనంలో స్వగృహంలో పెరగకుండా సంస్థలలో పెరిగిన బిడ్డలకు అక్కడ మాట్లాడటానికి తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ సభ్యులు ఉండరు కాబట్టి మాట్లాడటానికి తగిన అవకాశాలు లేకపోవడం వల్ల ఆ బిడ్డలలో భాషాభివృద్ధి జరగదు. అటువంటి బిడ్డలు పెద్దవాళ్లయినా సాటి వారితో మాట్లాడలేక స్వశక్తిని భాషారూపంలో వెల్లడిచేయలేరు. కనక మనము బిడ్డలకు నేర్పే విషయమేకాక నేర్పవలసిన సమయం కూడా చాలా ముఖ్యము.

పిల్లల్లో అసహజ లక్షణాలు

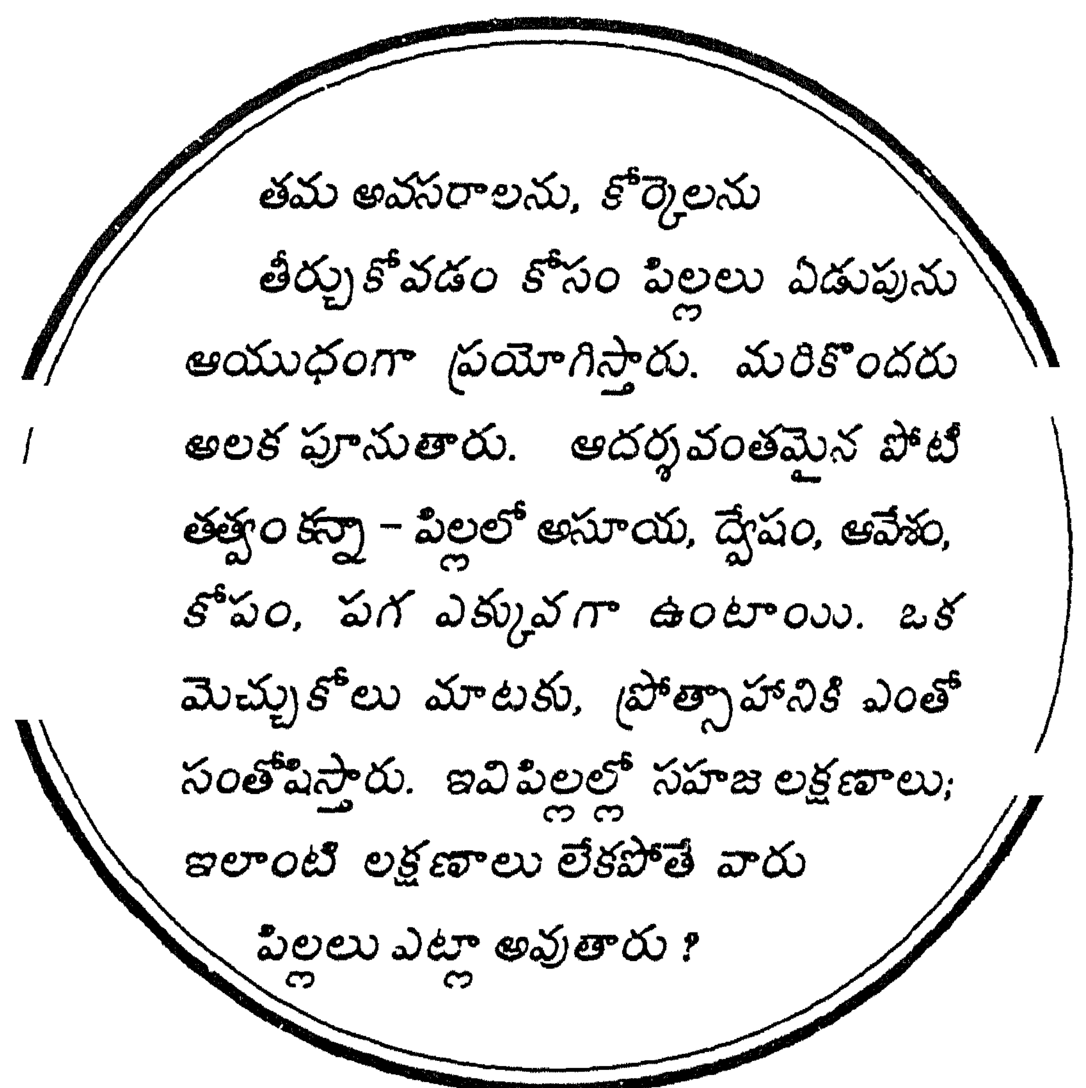
కొందరు పిల్లలకు కారపు వస్తువులు చాలా ఇష్టం మామూలుగా ఉప్పును వీరు పంచదారలాగ నోట్లో వేసుకొని చప్పరిస్తారు. పిల్లలు పాలిపోయినట్లు కనిపిస్తారు. చర్మం జిడ్డుగా వుంటుంది. మందకొడిగా వుంటారు. ఏపనీ పట్టించుకోరు. చివరకు పిల్లలతో ఆడుకోవడానికి కూడా ఇష్టపడరు. మానసికంగా మూడీగా కనిపిస్తారు. కుంగిపోయి వుంటారు. చురుకుగా ప్రవర్తించమని ఒత్తిడి చేస్తే అలుగుతారు, ఏడుస్తారు.

కొందరు పిల్లల్లో పిరికితనం ఎక్కువ. ఒంటరిగా వుండాలంటే భయపడతారు. ఇతరులతో కలవలేరు. స్నేహితుల ఇళ్ళకు వేరేతావులలో పార్టీలకు, ఫంక్షన్లకు తల్లిదండ్రులు తీసుకువెళ్తామన్నా ఇష్టపడరు. దీనికి కేవలం వారిమందకొడి ప్రవర్తనే కారణం. కాని స్నేహం ఏర్పడితే మాత్రం బాగానే కలిసిపోతారు.

ఈ పిల్లలకు మలబద్ధకం ఎక్కువ. పక్క తడిపే అలవాటు వుంటుంది. నిద్రపట్టగానే పక్కతడిపే అలవాటున్న పిల్లలలో ఈ అలవాటు మాన్పడానికి చికిత్స చేయించాలి.

పిల్లలు ఎక్కువసేపు నిలబడవలసి వస్తే స్పృహతప్పిపడిపోతారు. ఇది ఉపాధ్యాయులు తప్పక గుర్తించవలసిన అంశం. పాలిపోయివుంటారు. నిరుత్సాహంగా కనిపిస్తారు. చురుకుదనం కనిపించదు. వ్యతిరేక మనస్తత్వం పెరుగుతుంది. ఈతరం పిల్లలో పెరుగుదల తక్కువ. పెరుగుదలలో లోపాలుండవచ్చు. ఉదాహరణకు మగపిల్లలైతే రెండు వృషణాలుండవలసింది. ఒక వృషణం కనిపిస్తుంది. పుట్టబోయే ముందు రెండు వృషణాలూ పొట్టలో వుంటాయి. పుట్టే నాటికి జారి పురుషాంగం పక్కకి వస్తాయి.

ఈ పిల్లలు చొరవ తీసుకొని ఏ పనిచేయరు. జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ. స్కూల్లో చదువుల్లో వెనకబడి వుంటారు. వారు అడిగినదానికి కాదంటే మండిపడతారు. తాము అనుకున్నది జరగకపోయినట్లయితే నిరాశతో కుంగిపోతారు. రోజుల తరబడికూడా మరచిపోరు. మానసిక బాధతో కుంగిపోతారు. రాత్రిపూట నిద్రలో వెక్కివెక్కి ఏడుస్తారు. వీరికి తరచు జలుబు చేస్తుంటుంది. ముక్కువెంట ఎప్పుడూ చీమిడి కనిపిస్తుంది. టాన్సిల్స్ వాచివుంటాయి. చీముపట్టి వుండవచ్చు కూడా. చెవుల్లో చీము దుర్వాసన కొడుతుంటుంది. ముక్కు స్రావాలు, చెవుల నుంచి చీము, దుర్వాసన గొడుతుంటే వారి మనస్తత్వాన్ని గమనించి చికిత్స చేయించాలి.



మందకొడిగా కనిపించే పిల్లలు మొదటినుంచి మందకొడిగా వుండరు. మధ్యలో పొంగు జ్వరానికి గురై సరిగా కోలుకోలేక సోమరి పిల్లల్లా తయారవుతారు. పొంగు జ్వరం, బ్రాంకైటిస్, న్యూమోనియా లాంటి వ్యాధులకు గురై అనారోగ్యంగా, సోమరితనంగా కనిపించే పిల్లలకు ముందుగా ఆలోచించి మందులు ఇవ్వాలి. వీరిలో ఉత్సాహం కనిపించదు. చిరచిరలాడుతుంటారు. తృప్తిపడరు. చురుకుగా స్పందించరు. మానసికంగా చురుకుదనం లోపించడమేగాక వీరి రక్తప్రసరణలో కూడా చురుకుదనం కనిపించదు. కాళ్లు చేతులు, చల్లగా వుంటాయి. కాలివేళ్లు, చేతులవేళ్ళు నీలిరంగుగా కనిపిస్తాయి.

చురుకుదనంలో లోపమున్నా వీరికి రాత్రిళ్లు మాత్రం చెమటలెక్కువగా కనిపిస్తాయి. చెమట పుల్లటి వాసన గొడుతుంది. జీర్ణశక్తి తక్కువ. గ్యాస్ ఎక్కువ. మలబద్ధకం. పొట్ట పెద్దదిగా కనిపిస్తుంది. మలబద్ధకమున్నా మధ్యమధ్య విరేచనాలవుతుంటాయి. వీరికి తీపివస్తువులు చాలా ఇష్టం. తింటే సరిపడవు. ఉప్పు, కారం కూడా ఇష్టమే, పాలు ఇష్టపడరు, కొవ్వు పదార్థాలు, గట్టిపదార్థాలు, ఏమీ తినడానికి ఇష్టపడరు. తింటే సరిపడవు కూడా.

పిల్లలు చాలా భయస్తులు. శబ్దాలు విని జడుసుకుంటారు. పసిపిల్లలైతే ఉయ్యాలలో పెట్టేటప్పుడు భయపడి, లేచి ఏడుస్తారు. నోరు పూచివుంటుంది. నోటిలో ముఖ్యంగా నాలుకమీద తెల్లటిమచ్చలు, మూత్రం పోసుకునే సమయంలో మంటపుట్టి ఏడుస్తారు. అజీర్తి విరేచనాలు, వాంతులు, పళ్ళు తింటే కడుపులో నొప్పి, బాధ. కొందరు పిల్లలు బద్ధకస్తులు, ఏదీ త్వరగా నేర్చుకోలేరు. శ్రద్ధపెడితే మాత్రం నేర్చుకోగలరు.

పిల్లలు - ఏడుపు

కంటి నుంచి సాధారణంగా స్రవించే ద్రవాలు 50 నుంచి 100 రెట్లు ఎక్కువగా బయటికొస్తాయి. కన్నీటిని ఉత్పత్తిచేసే కండరాలు కంటిలో నలుసు ప్రవేశించినా, మనసుకు బాధ కలిగినా ఉత్తేజితమై కన్నీరు విడుదల చేస్తాయి. శరీర ఉష్ణోగ్రత, గుండె కొట్టుకునే వేగం పెరిగి, ఊపిరితిత్తులు, ఇతర కండరాలు ఒత్తిడికి గురవుతాయి.

కొందరు ఎదుటివారు విమర్శించినా, కోపం వచ్చినా ఉబికే కన్నీటిని ఆపలేరు. వీరు తమ స్థితికి బాధపడకుండా దానివల్ల మంచే జరుగుతుందని, క్యాన్సర్‌వంటి వ్యాధుల నుంచి రక్షణ లభిస్తుందని ఊరడించుకోవాలి. ఒకటి దుమ్ము, దూళి, కీటకాలు, నలకలల్లాంటి ఏవైనా కంట్లో పడ్డప్పుడు వెలువడే కన్నీళ్ళు ఇవి శరీరంలో మార్పులకు కారణమవుతాయి. సంబంధిత పరిశీలనల్లో ఈ కన్నీళ్ల మూలంగా రక్తంలోని హానికరమైన పదార్థాలు కొట్టుకుపోతాయని వెల్లడైంది. అందుకే ఏడ్చినప్పుడు హాయిగా ఉండే తలనొప్పి రాదు. ఏడ్చాక కూడా విచారంగా ఉన్నారంటే వారిలో కోపం, బాధ గూడుకట్టుకొని ఉన్నాయన్న మాట.

ఇంతవరకూ బాగానే ఉంది సరే, మగవారికే పైన చెప్పిన ఫీలింగ్స్ అన్నీ ఉంటాయికదా. వారెందుకు ఏడువరు? ఇందుకు కారణం మహిళల్లో ఉండే ప్రొలాక్టిన్ అనే హార్మోను. వయసు పెరిగే కొద్దీ ఈ హార్మోను తగ్గిపోతుంది. అందుకే మెనోపాజ్ స్థాయికి చేరుకున్న మహిళల్లో కన్నీరు తగ్గి డిప్రెషన్ ఎక్కువవుతుంది.

పాదాలకు రక్షణ

అతివలు ఇటీవల తమ పాదాల అందం, రక్షణపై కూడ శ్రద్ధ వహిస్తున్నారు. కానీ ఇటీవలి కాలంలో ప్రతి పదిమంది స్త్రీలలో 8 మంది కాలిపగుళ్ళు, ఆనెలు, వాపులతో బాధపడుతున్నారు. చిన్నతనంలో పాదాలకు సరైన రక్షణ లభించకపోవడమే ఇందుకు ప్రధాన కారణం అని నిపుణుల భావన. చిన్నారుల పాదాలు, వాటి ఎముకలు ఎంతో సున్నితంగా ఉంటాయి. పాదరక్షల వంటివి సరిగా ఎంపిక చేయకపోతే ఆరోగ్యం దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షలు నిర్వహించడం ద్వారా ఈ సమస్యను నివారించవచ్చని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. కొందరు తల్లిదండ్రులు పిల్లలు త్వరగా నడవాలని ఆతృత పడుతుంటారు! ఈ విధంగా పిల్లల్ని ఇబ్బంది పెట్టడం అంతమంచిది కాదు.

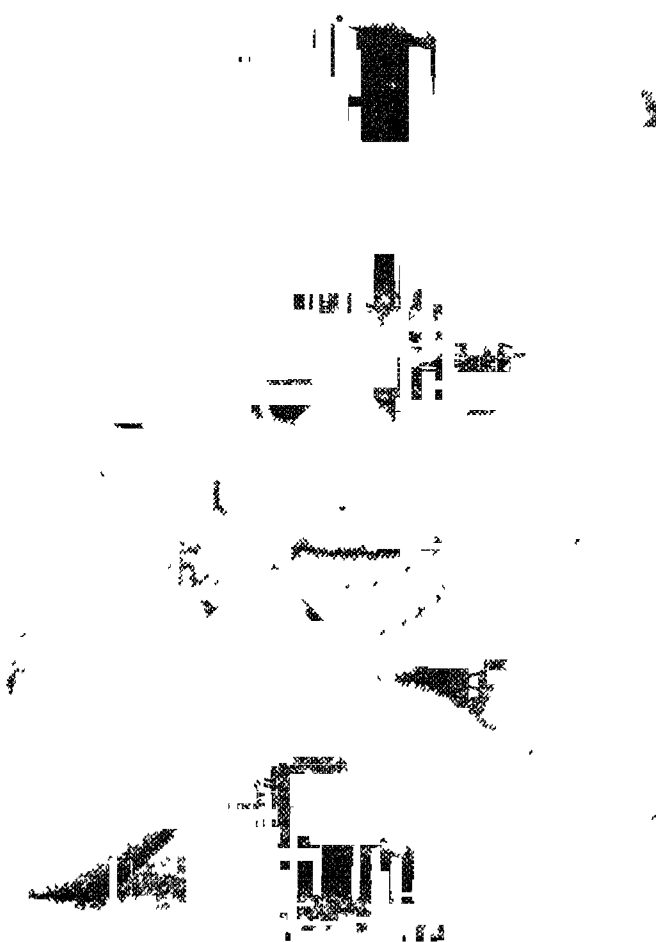
- *పిల్లల దుప్పట్లు, దుస్తులు పాదాలను చుట్టుకోకుండా ఉండాలి.*
- *బంతులు, బొమ్మలు వంటి వాటిని పిల్లలు కాలితో తన్నేలా ప్రోత్సహించాలి. ఇది కాలికండరాలకు మేలు చేస్తుంది. చక్కటి వ్యాయామంలానూ ఉపయోగపడుతుంది.*
- *కొందరు పిల్లల పాదాలు కూడా కప్పి ఉంచే నైట్‌డ్రెస్‌లు, ఊలు దుస్తులు వేస్తారు. వీలయినంత వరకు పిల్లల పాదాలకు ఎటువంటి ఆచ్ఛాదనా లేకపోతేనే మంచిది.*
- *పిల్లలకు బాగా నడక వచ్చేవరకు బూట్లు వాడకపోవడమే మంచిది. అంతేకాదు పిల్లల కాలిమడమలు పూర్తిగా భూమిమీద అనాలి. అప్పుడే పాదరక్షలు అవసరం. పెద్దపిల్లల పాదరక్షలు చిన్న వారికి ఎప్పుడూ వెయ్యకూడదు.*
- *పిల్లల పాదాలను రోజూ సబ్బునీటితో కడిగి బాగా తుడవాలి. ఎప్పటికప్పుడు గోళ్లు కత్తిరించాలి.*
- *పిల్లల పాదాల ఆకృతిలో, నడకలో ఎటువంటి తేడా కన్పించినా నిపుణులను సంప్రదించడం మంచిది.*
- *పిల్లల పాదాల వేళ్ళ మధ్య ఫంగస్ ఇన్ఫెక్షన్లు సాధారణం. ఎప్పటికప్పుడు వీటిని గమనించి చికిత్స చేయించాలి.*

అరగంటలో పిల్లల మెదడు పరీక్ష

పిల్లల్లో మెనింజైటిస్ వ్యాధిని ముప్పై నిమిషాల్లో నిర్ధారించే అల్ట్రా సౌండ్ పద్ధతిని పరిశోధనకులు ఆవిష్కరించారు. ఇప్పటివరకూ మెనింజైటిస్ పరీక్ష ఫలితం తేలడానికి రెండు రోజులు పట్టేది. మస్తిష్కవ్యాధులపై పోరాటంలో కొత్త పద్ధతి చక్కగా ఉపయోగపడుతుందని నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. మెనింజైటిస్‌ను వెంటనే గుర్తించడం ద్వారా చికిత్సలో మార్పులు చేసి రోగి ప్రాణాలు దక్కించుకునే అవకాశాలు పెంచవచ్చునని పరిశోధకులంటున్నారు. కొత్తపరీక్షలో అల్ట్రాసౌండ్ తరంగాలను ఉపయోగించి బ్యాక్టీరియాను గుర్తిస్తారు.

ఈ పద్ధతిలో బ్యాక్టీరియా రకాన్నేకాక వాటి సంఖ్యను బట్టి వ్యాధి తీవ్రతను తెలుసుకోవచ్చు. మెనింజైటిస్ కారక బ్యాక్టీరియా బి,సి స్ట్రెయిన్‌లలో ఏ రకమో తెలుసుకొని తదనుగుణంగా యాంటీబయాటిక్‌లు ఇస్తారు.











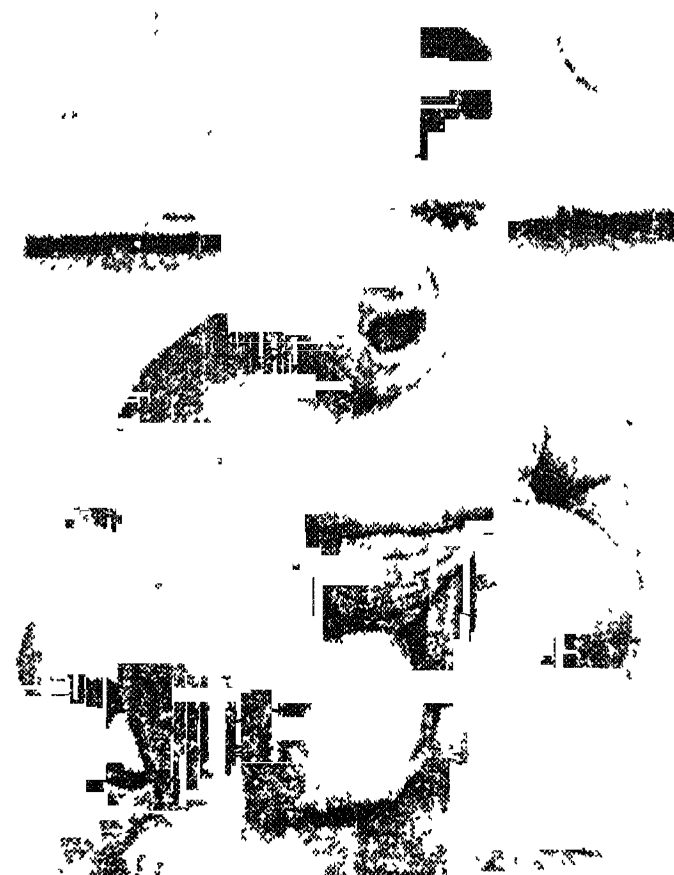




School teacher?



Aerobics instructo



S[illegible]no wrestler?

ఆరోగ్యవంతులైన పిల్లలు దేశ సౌభాగ్యానికి నిర్మాతలు

పిల్లలలో దుడుకుతనం

పిల్లలలో దుడుకుతనం సహజమేకాక, స్వాభావికం కూడా. తన భద్రతకు, తన సంతోషానికి, తన వ్యక్తిత్వానికి ముప్పు వాటిల్లుతోందనిపించినప్పుడు పిల్లలు దుడుకుతనాన్ని ఆశ్రయిస్తుంటారు.

కారణాలు

పిల్లలు దుడుకుతనాన్ని ప్రదర్శించడానికి మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్తలు రకరకాల కారణాల్ని వివరిస్తుంటారు. ప్రతి మనిషిలోనూ స్వతహాగా పోరాడే తత్వం వుంటుందనీ అది బాల్యంలో దుడుకుతనం ద్వారా ప్రదర్శితమవుతుంటుందనీ అంటారు కొందరు.

తల్లిదండ్రులు, సహోదరులు, సాటి పిల్లల నుంచి దుడుకుతనపు అలవాట్లు పిల్లలకు వంటపడతాయని అంటారు కొందరు. అలాగే పిల్లవాడు దుడుకుతనాన్ని ప్రదర్శించినప్పుడు పెద్దవాళ్లు మెచ్చుకోలు ద్వారా ప్రోత్సాహాన్ని అందించుతోంటే కూడా అతనిలో ఆ స్వభావం జీర్ణించుకుపోతుంది.

దుడుకు చేష్టలపట్ల సమాజపు దృక్పథం కూడా మనుషుల్లో దుడుకు స్వభావాల్ని ప్రవేశపెడుతుంది. ఈ రోజుల్లో వెలువడుతున్న పాపులర్ సినిమాలు, నవలల్లో వయొలెన్స్‌ని చూపించడం జరుగుతోంది. ఇలాం వాటివల్ల ఇతరుల్తో దెబ్బలాడడం, ఫాంటసీలో మునిగిపోగలిగే సృజనాత్మకశక్తి లేకపోవడం కూడా దుడుకు చేష్టలకు దారి చూపుతుంది. ఉదాహరణకు మీకెవరి మీదనన్నా కోపం వుంటుంది. అతడిని నానా తిట్లు తిట్టనట్లో, కొట్టినట్లో మీకు మీరు ఊహలను కల్పించుకోగలిగారంటే అతడిమీద వుండే మీ కోపం సగం తగ్గిపోతుంది. అలాంటి ఫాంటసీని కల్పించుకోగలిగే శక్తి మీకు లేకపోతే నిజజీవితంలో అతనితో దెబ్బలాడడం ద్వారా తప్ప మరో రకంగా మీ కోపాన్ని తీర్చుకోలేరు.

ఈ పై చెప్పిన కారణాలలో ఒక్కోటి ఒక్కో పిల్లాడిమీద తన ప్రభావాన్ని చూపి అతడిలో దుడుకుస్వభావానికి మూలకంగా పనిచేస్తుంది. పిల్లల్ని అతి గారాబంగా పెంచడం, అతి క్రమశిక్షణలో పెంచడంలాంటివి కూడా వాళ్లలో దుడుకు స్వభావానికి పునాదుల్ని వేస్తాయి.

అతి గారాబం మంచిది కాదు

పిల్లలు దుడుకుగా తయారుకావడానికి ఒక ముఖ్య కారణం అతి గారాబపు పెంపకం. మరీ గారాబంగా పెంచడంవల్ల పిల్లలకు రెండు రకాల నష్టం జరిగే అవకాశం వుంది.

పిల్లవాడు పనికివూలినవాడుగా, పిరికి వాడుగా తయారుకావచ్చు. పిల్లల్ని ఎంత గారాబంగా పెంచినా అవసరమైన సందర్భాలలో వాళ్లపట్ల ఖచ్చితంగానూ, కఠినంగానూ వ్యవహరిస్తుండాలి. కొన్ని రకాల దుడుకుపనుల్ని అనుమతించేది లేదని పిల్లవాడికి స్పష్టంగా తెలియజెప్పాలి. తోటి పిల్లల్ని చావగొట్టడం, బనాయిస్తూ ఏడిపించడంలాంటి పనులు.

మరీ భయభక్తులూ కూడదు

పిల్లలను మరీ భయభక్తులతో పెంచడం వల్ల కూడా దుడుకుతనం ఏర్పడడానికి ఆస్కారం వుంటుంది. మరీ భయభక్తులతో పెంచడం వల్ల పిల్లలు తీవ్రమైన ఫ్రస్టేషన్‌లో పడిపోయి తల్లిదండ్రులమీద కలిగే తిరుగుబాటు భావాల్ని, కోపాల్ని ఇంట్లో ప్రదర్శించలేక బయటి సాటి పిల్లలమీద ప్రదర్శిస్తూ అగ్రెసివ్‌గా తయారవుతారు. ఇలాంటి పిల్లలలో ఎక్కువగా బాధ్యతారాహిత్యం తొంగిచూస్తుంటుంది.

సమర్థించనివ్వకూడదు.

అగ్రెసివ్‌గా వుండే పిల్లలు బయట పిల్లలతో దెబ్బలాడి వచ్చినప్పుడు తమను తాము సమర్థించుకో జూస్తారు. అలా సమర్థించుకోవడాన్ని తల్లిదండ్రులు అనుమతించకూడదు. ఖండించడానికి ప్రయత్నించాలి.

ఉదాహరణకు ఒక పిల్లవాడు బయటి పిల్లవాడిని కొట్టి వచ్చినప్పుడు ఆ బయటి కుర్రవాడు వచ్చి మీకు రిపోర్టు చేయవచ్చు. అప్పుడు మీ వాడు "వాడేనన్ను ముందు కొట్టాడు" అనవచ్చు. అప్పుడు మీరు రెండు చేతులు కలవందే చప్పట్లురావు. నీ ప్రమేయం లేకుండా పోట్లాటరాదు అనాలి. అలాగే మీవాడు అవతలి కుర్రవాడిగురించి "వాడో దొంగవెధవ" అన్నప్పుడు మీరు " ఇతరుల గురించి అలా మాట్లాడకూడదు. అలా మాట్లాడడంవల్ల మన చెడ్డతనమే బయటపడుతుంది తెలుసా ? అనాలి.

మూలకారణాన్ని వెతకాలి

పిల్లవాడు దుడుకు స్వభావాన్ని ప్రదర్శిస్తూ అగ్రెసివ్‌గా ప్రవర్తిస్తున్నప్పుడు తల్లిదండ్రులు అందుకు మూలకారనం ఏమై వుంటుంది అన్నది తెలుసుకోవడానికి ప్రయత్నించాలి. అతడిని తాము హమేషా విమర్శిస్తున్నారా ? అతడికి అవసరమైన ప్రోత్సాహం, మెచ్చుకోలులు లభించడంలేదా ? శారీరకంగా ఏదన్నా అంగవైకల్యం వుంటే తోటిపిల్లలు అతణ్ణి గేలి చేస్తున్నారా ? లాంటివి. కొందరు పిల్లలు ఇంట్లో తాము కోరుకునే ప్రేమానురాగాలు లభించకపోతే అగ్రెసివ్ ధోరణిలో ప్రతిస్పందిస్తుంటారు.

పిల్లలపై మానసిక ఒత్తిడి

(If you used the rod it will spoil the child)

ఒత్తిడి మంచిది కాదు

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల గ్రహణ శక్తి వారి తెలివితేటల గురించి సరైన అవగాహన లేకుండానే వారి గురించి ఎన్నో ఊహించుకుంటారు. పిల్లలు కె.జి.లో వుండగానే వారు ఇంజనీర్లు కావాలనో, డాక్టర్లు కావాలనో ఆలోచిస్తూ. – క్లాసులో మొదటివారుగా రావాలని పిల్లలను ఊదరగొడుతూంటారు. తాము అనుకున్న మార్కులు తెచ్చుకోవటంలేదని పిల్లలను మానసిక ఒత్తిడికి గురిచేసే తల్లిదండ్రులు కూడా వున్నారు. ఈ పద్ధతి ఎంత మాత్రం మంచిదికాదు. పిల్లల శక్తి సామర్ధ్యాలను గురించి తామే ఏదో ఊహించుకొని వారలా వుండటంలేదని అసంతృప్తి చెందటం, పిల్లలను ఒత్తిడికి గురి చేయటం అర్థరహితమైన పని. ఈ బాపతు తల్లిదండ్రులు వారి ప్రవర్తనను మార్చుకోవలసిన అవసరం వుంది.

కొంతమంది తల్లిదండ్రులు పిల్లల పెంపకంలో తమకు తెలియకుండానే కొన్ని తప్పటడుగులు వేస్తుంటారు. అసంకల్పితంగానే కొన్ని తప్పులు చేస్తారు. వాటివల్లనే ఒక్కొసారి పిల్లలకూ పెద్దవారికీ మధ్య అనుకోకుండా అభిప్రాయబేధాలు ఏర్పడుతుంటాయి.

'' పిల్లల పెంపకంలో ఆదర్శప్రాయంగా ప్రవర్తిస్తున్నామనుకొనే తల్లిదండ్రులు కూడా వారికి తెలియకుండానే తప్పులు చేస్తుంటారు. సహనవంతులైన తలిదండ్రులకయినా ఒక్కోసారి కోపం వస్తుంది. ఆ సమయంలో తమ కోపాన్ని అసహనాన్ని పిల్లలపై ప్రదర్శిస్తుంటారు. కొంతమంది పిల్లలను కేవలం కోప్పడి ఊరుకుంటే – మరికొంతమంది తాత్కాలిక ఆవేశానికి లోనయి పిల్లలను కొడుతుంటారు. ముందు అలా చేసినా తర్వాత తాము తప్పు చేశామేమోనని బాధపడిపోతుంటారు. ఈ భావనతోనే పిల్లలతో వెనకటి మాదిరి చనువుగా మెలగటానికి సంకోచపడిపోతుంటారు. అలా చేయటం వల్ల పిల్లలో కూడా తల్లిదండ్రులు తమను కొట్టి కోప్పడీ తప్పుచేశారనే భావం ఏర్పడుతుంది. ఆ కారణంతో తల్లిదండ్రులపై అయిష్టాన్ని కోపాన్ని పెంచుకోవటం కూడా జరగవచ్చు. అలాంటి భావన పిల్లలోఏర్పడేటట్లే చేయడం తల్లిదండ్రులు వేసే మరో తప్పటడుగు.

అవగాహనలేని ఆలోచనలు

1. *పిల్లల శక్తి సామర్ధ్యాల గురించి ఎక్కువగా ఊహించుకోవటం.*
2. *పిల్లల తెలివితేటల గురించి మరీ తక్కువగా అంచనా వేయటం.*
3. *క్రమశిక్షణ గురించి అంతగా పట్టించుకోక పోవటం.*
4. *పిల్లలను కట్టడి చేయాలని ప్రయత్నించడం.*
5. *పిల్లలను రక్షించాలని ప్రయత్నించడం.*

పరస్పర అవగాహన ముఖ్యం

ఒక్కొక్కసారి సహనాన్ని కోల్పోవడం మానవసహజం. ఆ సమయంలో పిల్లలను కోప్పడటం కొట్టటం జరగవచ్చు. దీన్ని గురించి ఎవరూ పెద్దగా పట్టించుకోనవసరం లేదు. అటువంటి చర్యలు జీవితంలో అత్యంత సహజమైనవనే విషయాన్ని పిల్లలు గ్రహించుకునేలా చేయాలి. అలాంటి అవగాహన పిల్లకు కలిగించినట్లయితే తల్లిదండ్రులు తమను అప్పుడప్పుడూ కొట్టినా కోప్పడినా అంతగా పట్టించుకోరు. తల్లిదండ్రులు తమపై ప్రేమతోనే అభిమానంతోనే దండిస్తారు తప్ప – ఆ దండనలో మరేవిధమైన భావమూ వుండదని సర్దుకుపోతారు. పిల్లలకు అలాంటి ఆలోచనా సరళిని కలగ చేయ వలసిన బాధ్యత వారి తల్లిదండ్రులపై వుంటుంది. తప్పులను అంగీకరించటంలోను, వాటిని దిద్దు కోవటంలోను పెద్దవారు నిజాయితీని నిబద్ధతను ప్రదర్శించాలి. అలాకాకుండా పిల్లలేకదా అని చెప్పి వారితో ఒకమాట అంటూ మరో రకంగా ప్రవర్తిస్తూ వారిని భ్రమ పెట్టచూస్తే మాత్రం కుదరదు. పిల్లలే అయినప్పటికీ మాటలలోను చేతలలోను కల సూక్ష్మమైన తేడాలను అతి తేలికగా కనిపెట్టగలరు.

పిల్లలను మంచివారుగా తీర్చిదిద్దాలనే ప్రయత్నంలో ఇటువంటివే యింకా కొన్ని తప్పులు తల్లిదండ్రులు చేస్తుంటారు. ఫలితంగా వారికి పిల్లలకు మధ్య అనవసరమైన సంఘర్షణ చెలరేగుతూ వుంటుంది.

పిల్లల్లో మానసిక వ్యాధులు

పిల్లలన్న తరువాత అల్లరిచేయటం సహజం. అందరు పిల్లలు ఒకే రకంగా అల్లరి చెయ్యకపోవచ్చు. కొందరు తక్కువ అల్లరి చేస్తే, కొందరు ఎక్కువగా అల్లరి చేస్తారు. మరికొందరు అప్పుడప్పుడు అతిగా అల్లరిచేసినా, అది కూడా కొన్ని ప్రత్యేక సందర్భాలకో, పరిస్థితులకో పరిమితమై చేస్తారు. ఇదంతా పిల్లల్లో మామూలే కానీ కొందరు పిల్లల్లో అల్లరికి ఒకహద్దంటూ లేకుండా పోతుంది. ఈ రకం పిల్లలు అతి చురుకుగా వ్యవహరిస్తుంటారు. వీళ్ల అల్లరి చివరకు తల్లిదండ్రులే భరించలేనంతగా ఉంటుంది. పైగా ఇది ఒకరోజా, రెండు రోజులు కాకుండా సంవత్సరాలు పాటు సాగే అతి అల్లరి.

ఇది పిల్లలకు సంబంధించిన ఒక రకమైన మానసిక జబ్బు. సాధారణంగా నూటికి ముగ్గురు నుంచి ఐదుగురి పిల్లలకు ఈ రకంగా అతిచురుకుదనం ఉంటుంది. అయితే ఈ జబ్బు ఆడ పిల్లల్లో కంటే మగపిల్లలలో దాదాపు ఐదురెట్లు ఎక్కువగా వస్తుంది. ఈ జబ్బు ఉండే పిల్లలు చిన్నప్పటి నుంచి బాగా హుషారుగా వుంటారు. దీని అర్థం చిన్నపటినుంచి హుషారుగా, చలాకీగా వుండే పిల్లలందరికీ ఈ జబ్బు ఉంటుందని కాదు ఇది మూడేళ్ళ వయసులో మొదలైనప్పటికీ ఐదేళ్ళ వయసులో కానీ పిల్లలకు వ్యాధి వుందని గుర్తించరు. అప్పటివరకు దానిని పిల్లల పిల్ల చేష్టలు, పోకిరితనంగానే పరిగణించి పట్టించుకోరు. కానీ వయసు పెరిగే కొద్దీ ప్రత్యేకించి ఆరేడు సంవత్సరాలు వచ్చేసరికి ఇలాంటి పిల్లల ప్రవర్తన మిగతా పిల్లల ప్రవర్తన కంటే భిన్నంగా ఉంటుంది.

ఈ రకం మానసిక వ్యాది ఉన్న పిల్లలు దేని మనసు నిలుపలేరు. ఏకాగ్రత వీరికి అసలు సాధ్యంకాదు. దేనిమీదా కొద్ది నిముషాల కంటే ఎక్కువసేపు దృష్టి నిలుపలేరు. చదువు కావచ్చు. అటలు, చేస్తున్న పని ఏదైనా కావచ్చు, ప్రతి దాన్లో జోక్యం చేసుకుంటుంటారు. దేనిని పూర్తిచెయ్యరు. చేయాలనిపించదు. చేస్తున్నపని, ఆట, చదువు మధ్యలోనే ఆపి వేరే ఆటమీదకో, విషయం మీదకొ దృష్టి మరలుతుంది. వీరిలో ఏకాగ్రత ఎంత అల్పస్థాయిలో వుంటుందంటే వారికెంత ఇష్టమైన బొమ్మో, వస్తువో ఇచ్చి ఆడుకోమంటే మరు నిముషంలోనే వీధి చివరల మొరుగుతున్న కుక్క అరుపు విని దానిని చూడటం కోసమో, దాంతో ఆడటం కొసమో బయటకి పరుగెత్తుతారు. వీళ్లకి కాళ్ళు, చేతులు, ఒక దగ్గర నిలువవు, నిలకడుండదు. ఎప్పుడూ ఏదో ఒకటి చేస్తూ ఉండాల్సిందే. పది నిముషాలు ఒక దగ్గర కూర్చోరు. మంచాలమీద నుంచి దూకటం, కుర్చీలు లాగటం, బెంచీలు ఎక్కటం, ఇంట్లో వస్తువులు పాడు చేస్తూంటారు.

ఏకాగ్రత లేకపోవటం ఈ వ్యాధి ముఖ్య లక్షణం కాబట్టి, చదవు అసలు ఎక్కదు. క్లాసులో ఎప్పుడూ మిగతా పిల్లల కంటే వెనుకబడి వుంటారు. క్లాసులో ఒక దగ్గర కూర్చోరు, ఊరికే బెంచీలు, మారటం, ఇతర పిల్లల జుట్టు పీకటం, పుస్తకాలు పెన్సిళ్లు లాక్కుంటారు. ఇలాంటి పిల్లలకు చదువు నేర్పించడం అటుంచి, ఒక్క పిరియడ్ సక్రమంగా కూర్చోబెట్టడం, టీచరుకు అసాధ్యం. ఈ పిల్లలు స్కూల్‌కి కూడా సరిగా పోరు. స్కూలు ఎగ్గొట్టి తిరుగుతుంటారు. ఈ కారణం వల్ల తరచు స్కూల్ నుంచి తల్లిదండ్రులకు ఫిర్యాదులు వస్తుంటాయి. ఒక్కోసారి స్కూల్ నుంచి బహిష్కరించడం కూడా జరుగుతుంది. ఈ పిల్లలు అతిగా మాట్లాడుతుంటారు. మాటల్లో వేగం ఎక్కువ. ఏదైనా ప్రశ్న అడిగితే మనం అడగడం పూర్తి కాకుండానే సమాధానం ఇస్తారు. మాటల్లో అబద్ధాలు ఎక్కువ.

ఇతరులతో మాట్లాడితే వారు త్వరగా విసుక్కునేట్లు ప్రవర్తిస్తారు. వీరికి ఏ పని చెయ్యాలో, ఏ పని చేయకూడదో తెలియదు. నేర్పించినా నేర్చుకోలేరు. వీరి ప్రవర్తన కుటుంబ సభ్యులకే కాకుండా, ఇరుగు, పొరుగు వారికి కూడా తలనొప్పిగా తయారువుతుంది. ఈ జబ్బు ఉన్న పిల్లలకు ఇంపల్సివ్ బిహేవియర్ ఉంటుంది. అంటే వాళ్లు అడిగిన దానిని ఇవ్వకపోయినా, ఇవ్వటంలో ఆలస్యం జరిగినా వెంటనే వారి ఉద్రేకం తారాస్థాయికి చేరి రచ్చ చేస్తారు. ఇంట్లో ఖరీదైన వస్తువులను కూడా పగలగొడ్తారు. ఇలాంటి ప్రవర్తన ఉన్న కుటుంబాలు వారిని తీసుకుని బయటికి పోవాలన్నా, ఎవరినైనా ఇంటికి పిలవాలన్నా భయపడతారు. ఇటువంటి పిల్లలను కొట్టడం, తిట్టడం లేదా ఇతర శిక్షల వల్ల ప్రవర్తనలో మార్పు రాదు. ఎందుకంటే చేసేది పొరపాటని వారికి తెలియదు. ప్రవర్తన అంతా జబ్బు లక్షణాలలో ఒక భాగమే. వారి ప్రవర్తన వారి చేతిలో ఉండదు. పిల్లల్లో ప్రవర్తనకి సంబంధించిన ఈ జబ్బు ఎందుకు వస్తుందో, ఇప్పటివరకు స్పష్టంగా తెలియరాలేదు. మెదడులోని న్యూరో ట్రాన్స్ మీటర్స్‌లో కొంత తేడా రావటంతో పాటు, వంశపారంపర్యంగా సంక్రమిస్తుందనేందుకు బాగా. ఆధారాలున్నాయి.

పిల్లలను పీడించే భయం

పసివయసులో తమను తోటివారు వేధిస్తుంటే ఎవరికి చెప్పుకోవాలో తెలియక పిల్లలు సతమతమవుతుంటారు. పెద్దలకు, టీచర్లకు చెప్తే తననే కొడతారేమోనన్న భయం, ఒకవేళ వాళ్లు తనను ఏడిపిస్తున్న పిల్లలను కోప్పడితే ఆనక మళ్లీ ఎక్కువగా వేధిస్తారేమోనన్న భయం వారిని పీడిస్తాయి. ఫలితంగా తమలో తామే కుమిలిపోతూ స్కూలుకు వెళ్లడానికి, ఆటలకు వెళ్లడానికి భయపడుతూ తప్పించుకునేందుకు సాకులు వెదుకుతుంటారు. చదువులో వెనుక బడిపోతుంటారు. ఆటల మీదా, ఆహారం మీద కూడా ఆసక్తి కోల్పోయి నిరాసక్తులుగా తయారవుతారు. పెద్దలు మొగ్గలోనే కనుక్కొని తుంచివేయాల్సిన తీవ్రమైన సమస్య ఇది.

భయానికి విరుగుడు : కొంత మంది పిల్లలకు తోటి పిల్లలను భయపెట్టడం సరదా. పిల్లల్లో ఈ సరదాని గమనించినా, లేక మీ పిల్లలే ఈ సరదాకు గురవుతున్నట్లు తెలిసినా పెద్దలు వెంటనే చర్య తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే పసిపిల్లలు కాబట్టి వారికి మంచి, చెడులు వివరించి చెప్పాల్సిన బాధ్యతతో పాటు, ఈ తరహా సరదాకి పిల్లలు బలై మానసిక వేదనను అనుభవించకుండా కాపాడుకోవాలి.

✣ పిల్లలకు ఎలాంటి సమస్య ఎదురైనా స్వేచ్ఛగా తమతో చెప్పుకోవచ్చుని, తామెప్పుడూ వారి తరపునే ఉంటామని తల్లిదండ్రులు పిల్లలకు నమ్మకం కలిగించాలి.

✣ పిల్లల్లో వేధిపులు, గొడవలు సర్వసాధారణమని, కొన్నాళ్లకి కలిసిపోతారి అనుకొని ఊరుకోకూడదు. సున్నిత మనస్కులయిన పిల్లలు తీవ్ర మానసిక వేదనకు గురవుతారు. నిర్లక్ష్యం చేస్తే అది వారి వ్యక్తిత్వం పైనే శాశ్వత ప్రభావం చూపుతుంది.

✣ పిల్లల స్కూలు టీచరుతో, ప్రధానోపాధ్యాయులతో మాట్లాడాలి. ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు కలిసి చర్చించుకొని సమస్య పరిష్కారాన్ని ఆలోచించుకోవాలి. అంతే కానీ స్కూలు మీద ఫిర్యాదు చేస్తున్నట్లుండకూడదు. స్కూలు వారు కూడా అది తమను ఎత్తిచూపుతున్నట్లుగా భావించకూడదు. ఈ సమస్య ఏ స్కూలులోనైనా ఉండేదే కాబట్టి ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో ఒక ప్రణాళిక రూపొందించుకోవడం అవసరం.

✣ స్కూల్లో కాకుండా వెళ్లి, వచ్చే దారిలోనూ ఈ వేధింపులు జరుగవచ్చు. అది గమనించి పిల్లలకు కొంతకాలం రక్షణ కల్పిస్తూ పెద్దలు వెంట ఉండడం మంచిది. ముందు వారిలో అభద్రత పోగొట్టి, ఆ తర్వాత సమస్యనెలా ఎదుర్కోవాలో తెలియజెప్పాలి.

అపరిపక్వ శిశువుల్లో లోపించే గ్రాహకశక్తి

నెలలు నిండకుండానే పుట్టే శిశువులలో గ్రహణ శక్తి లోపిస్తుంది. కిలోకన్నా తక్కువ బరువు తూగే వారిలో గ్రాహక శక్తి మందగించడం యుక్తవయసు వచ్చే వరకూ కనిపిస్తుంది. వయసు మళ్లాక గర్భవతులు కావడం, వల్ల నెలలు నిండకుండానే ప్రసవం అయ్యే అవకాశం ఉంది. ప్రీమెచ్యూర్ శిశువులు మానసిక వ్యాధులు, కనుచూపు మందగించటం, వినికిడి లోపాల బారినపడే ప్రమాదం ఎక్కువ. రిస్క్ ఎక్కువగా ఉంటుందనడం కన్నా నెలలు నిండకుండానే పుట్టేపిల్లల్లో ఈ సమస్యలు అధికమని చెప్పవచ్చు. నూట యాభై మంది ప్రిమెచ్యూర్ బేబీలను యుక్తవయసు వచ్చేవరకు పరిశీలించిన అనంతరం వైద్యనిపుణులు ఈ విషయాన్ని వెల్లడించారు. గ్రాహకసామర్థ్యం తక్కువగా ఉండడమనేది యుక్త వయస్సు దాటిన తరువాత కూడా కొనసాగుతుందా లేదా అనే విషయాన్ని ఇప్పుడే చెప్పడం కష్టమని అభిప్రాయపడ్డారు.

బరువు తగ్గించే చూయింగ్‌గమ్

స్థూలకాయాన్ని తగ్గించుకోవాలనుకునేవారు చూయింగ్‌గమ్ నమిలితే సరిపోతుందని వైద్య పరిశోధకులంటున్నారు. రోజుకు కొన్ని గంటలపాటు చూయింగ్‌గమ్ నమలడంవల్ల ఏడాదికి అయిదు కిలోల బరువు తగ్గుతుందని పరిశోధనల్లో తేలింది. శాకాహారాన్ని తీసుకునే ఆవులాంటి జంతువులు నెమరవేయడం ద్వారా 20 శాతం శక్తిని దహిస్తాయి. ఈ అంశం ఆధారంగానే వైద్య బృందం పరిశోధనలు నిర్వహించింది. సుగర్‌లేని చూయంగ్ గమ్‌లను నవులడంవల్ల గంటకు 11 కేలరీల శక్తి వినియోగమవుతుంది. రోజుకు ఆరు చూయింగ్ గమ్‌లు నమిలితే ఏడాదికల్లా అయిదు కిలోల బరువు తగ్గిపోతుందని పరిశోధకులంటున్నారు. చూయింగ్‌గమ్ నవులడం వ్యాయామంలో భాగమని చెప్పలేము. శరీరంలో శక్తిని దహించేందుకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది. పర్యవసానమే బరువు తగ్గడమని పరిశోధకులు వివరిస్తున్నారు.

కవల పిల్లలు - గొడవలు

కవల పిల్లలు చూడటానికి ముచ్చటగా ఉంటారు. ఇక ఇద్దరికీ ఒకే రకం దుస్తులు వేసి తయారుచేస్తే ఆ దృశ్యం ఎంత బాగుంటుందో! చూసిన వాళ్లంతా 'మీ పిల్లలు భలే ముద్దుగా ఉన్నారు' అంటుంటే ఆ తల్లిదండ్రుల ఆనందం చెప్పనలవికాదు. ఒకరికి ఇద్దరు పిల్లల్ని పెంచడం ఎంత కష్టమూనా, ఆ కష్టాన్నంతా మర్చిపోతారు. తాము కన్నబిడ్డల్ని మరొకరు ప్రశంసించినప్పుడు. మెసెస్ జాన్ కూడా అలాగే పొంగిపోయేవారు. మరింత ఆసక్తిగా పిల్లలిద్దరికీ రిబ్బన్లు, సాక్సుతోసహా అన్నీ ఒకే రంగు, డిజైను ఉన్నవివేసి ఆనందించేవారు. పిల్లలు కూడా అలా సంతోషంగా ఉండేవారు. ఇద్దరూ ఒకరిని విడిచి ఒకరు ఉండలేకపోయేవారు. ఇద్దరూ ఒకటే తరగతి. ఒకే స్నేహితులు. అలా హాయిగా కాలం గడచిపోతుండగా....

కవలలిద్దరూ టీనేజ్‌లో ప్రవేశించారు. వారిద్దరికీ విడివిడిగా పేర్లున్నా ఎవరూ ఆ పేర్లతో పిలిచేవారు కాదు. దుస్తులతో సహా ఇద్దరూ ఒకేలా ఉండటంతో గుర్తు పట్టడం కష్టమయ్యేది. అందుకని 'ట్విన్స్' అనే పిలిచేవారు. అటెండెన్స్‌లో పిలిచేటప్పుడు టీచర్లలాగే పిలిచేవారు. ఇంటికి ఫోన్ చేసిన స్నేహితులూ అలాగే 'ట్విన్స్' కావాలని అడిగేవారు. ఒకేసారి ఇద్దరూ ఫోన్‌లో మాట్లాడలేరు కదా అయినా అలాగే అడిగేవారు. ఉన్నట్లుండి పిల్లలిద్దరూ బద్ధశత్రువుల్లా మారిపోయారు. ఒకరి ఉనికి మరొకరు భరించలేనట్లుగా కొట్టుకునేవారు. అకస్మాత్తుగా వాళ్లిలా ఎందుకు మారారో ఇంటినెందుకు రణరంగంగా మారుస్తున్నారో తల్లికి అర్థం కాలేదు. పెద్దవాళ్లచేత, స్నేహితులచేత చెప్పించింది. చైల్డ్‌సైక్రియాట్రిస్ట్‌కి కూడా చూపించింది. ఫలితం కన్పించలేదు. డాక్టర్ బ్రయాన్స్ ట్విన్స్ క్లినిక్ గురించి ఎవరో చెప్తే చివరిగా ప్రయత్నించి చూద్దామనుకుంది. పిల్లలిద్దర్నీ తీసుకుని వెళ్లింది.

డాక్టర్ బ్రయాన్స్ కవల పిల్లల మనస్తత్వం గురించి మిసెస్ జాన్‌కి విశ్లేషించారు. ఆ అమ్మాయిలిద్దర్నీ విడివిడిగా మాట్లాడించి సమస్యను అర్థం చేసుకున్నారు. ఆ తర్వాత తల్లికి ఒక ప్రణాళిక తయారుచేసి ఇచ్చారు. మిసెస్ జాన్ దానిని ఆచరించారు. మూడు నెలలు తిరిగేసరికల్లా పిల్లలిద్దరూ సంతోషంగా ఉన్నారు. పోట్లాటల్లేవు. ఇల్లు ప్రశాంతంగా ఉంది. చదువులోనూ, ఇతర కార్యక్రమాల్లోనూ చురుకుగా పాల్గొనడం మొదలెట్టారు. ఈ మార్పునకు కారణం డాక్టర్ బ్రయాన్ కౌన్సిలింగ్ ప్లస్ ఇంట్లో మిసెస్ జాన్ ఆచరించిన పథకం. డాక్టర్ బ్రయాన్ అభిప్రాయంలో కవలల మధ్య ఇలాంటి గొడవలకి బీజం కడుపులో ఉన్నప్పుడే పడవచ్చు.

కవలల్లో ఇద్దరూ ఇద్దరు పరిపూర్ణ వ్యక్తులు. అలాంటిది కవలలు కదా అని ఒకరిగా పరిగణించడంలోనే సమస్య అంతా. ఎవరి ప్రత్యేకత వారికి ఇవ్వాలి. ఇద్దరికీ ఒకేలాంటి పేర్లు పెట్టడం, ఒకేలాంటి డ్రస్సులు వేయడం, వలన-ఇతరులు ఎవరు ఎవరో గుర్తించలేక ఇద్దర్నీ కలిపి 'కవలలు' గా పిలుస్తుంటారు.

చిన్న పిల్లలప్పుడు ఆ తేడా తెలియదుకానీ టీనేజ్‌లో ప్రవేశించి సొంత వ్యక్తిత్వంతో గుర్తింపు పొందాలని ప్రయత్నించేటప్పుడు ఇలాం గొడవలొస్తాయి. పిల్లలు స్వతంత్రంగా గుర్తింపు పొందడానికి ఇష్టపడతారు. కానీ మొదట్నుంచీ ఇద్దరినీ ఒకరిగా గుర్తించడానికి అలవాటుపడిన సమాజంపిల్లల అవసరాన్ని, అభిమతాన్ని గుర్తించదు. ఫలితంగా పిల్లలు మానసిక సంఘర్షణ అనుభవిస్తారు. పెద్దవాళ్లైనకొద్దీ తల్లిదండ్రుల మీద ఆధారపడడం ఎలా తగ్గుతుందో అలాగే వాళ్లిద్దరిలోనూ ఒకరిమీద ఒకరు ఆధారపడడం తగ్గుతుంది. అందుకని తల్లిదండ్రులు చిన్నప్పుడు పిల్లల్ని చూసి ముచ్చటపడినా పెద్దవాళ్లవుతున్న కొద్దీ ఎవరి ప్రాధాన్యం వారికివ్వాలి. ఎవరి అభిరుచి మేరకు వారు విద్యలో కలల్లో అభివృద్ధి సాధించేలా ప్రోత్సహించాలి.

అయితే కవల పిల్లల్ని ఇలా విడదీయడం కూడా ఒకేరోజు చేయకూడదు. ఇద్దరూ ఎంత పోట్లాడుకున్నా మళ్ళీ ఒకరిని విడిచి ఒకరు ఉండలేరు. మిసెస్ జాన్ బిడ్డలిద్దరూ కూడా అంతే. పగలంతా పోట్లాడుకున్నా రాత్రి ఒకే గదిలో పడుకునేవారు.

క్లాసులో పక్కపక్కనే కూర్చునేవారు. డాక్టర్ బ్రమాన్ సలహా మేరకు ఆమె వారిద్దరినీ ఒక పథకం ప్రకారం విడదీశారు. అర్థగంటతో మొదలెట్టి రోజురోజుకీ సమయం పెంచుతూ ఇద్దరినీ దూరంగా ఉంచేవారు. ఒకరు టీవీ చూస్తే ఇంకొకరు ఆడుకుంటూ, ఒకరు చదువుకుంటుంటే మరొకరు ఇంటిపని చేస్తూ... ఇలా వేర్వేరు వ్యాపకాలు కల్పించేవారు. అలా మూడు నెలలు గడిచేసరికి కొన్ని రోజుల పాటు ఒకరినొకరు వదిలి ఉండగలిగే స్థితికి వచ్చారు. ఇప్పుడు ఎవరి ఫ్రెండ్స్‌తో వాళ్లు సరదాగా గడిపేస్తున్నారు.

కాబట్టి కవలపిల్లల తల్లిదండ్రులు మిగతా పిల్లల్లాగా కాక వారిపట్ల ఒకింత ఎక్కువ శ్రద్ధ చూపాలని, ఇద్దరూ సొంత వ్యక్తిత్వాలతో ఎదిగేలా తీర్చిదిద్దాలని డాక్టర్ బ్రయాన్ సూచిస్తున్నారు.

పిల్లలు పక్కతడపడానికి కారణాలు

చాలా మంది పిల్లలు పక్కతడపడం మనం చూస్తూనే ఉంటాం. వారానికి రెండు లేక మూడు సార్లు మూత్రం పక్కబట్టలలో పోస్తూ వరుసగా మూడు నెలల పాటు అలాగే చేస్తూ మూత్రంతో బట్టలు తడుపుతూ ఉంటే పక్క తడిపే వ్యాధి అంటాం.

ఈ వ్యాధి సాధారణంగా కుటుంబపరంగా వస్తుంది. మాయ ఒకటే ఉండి ఇద్దరు పిల్లలు ఒకే పోలికతో ఉండి, ఒకే రకమైన లింగ స్వభావం కలిగి ఉండేవారిలో ఇది 60 నుండి 70 శాతం ఉంటుంది. ఈ వ్యాధి ఇద్దరు తల్లిదండ్రులలో చిన్నప్పుడు వచ్చిందంటే వారి పిల్లల్లో చాలా సాధారణంగా వచ్చే అవకాశం ఉంది.

పక్కతడిపే వ్యాధిలో రెండు రకాలున్నాయి. 1. ప్రాథమిక దశ, 2. రెండోదశ. పిల్లలు సర్వసాధారణంగా 5 సంవత్సరాలలోపు ప్రక్కతడుపుతూ ఉంటారు. తర్వాత కూడా కొనసాగుతుంది. పక్కలో మూత్రం పోయటం అనేది మానరు. దీనిని ప్రాథమికంగా పరిగణించాలి. ఇది చాలా సాధారణంగా వస్తుంది. వీరు రాత్రివేళల్లో పడుకున్నప్పుడు నిద్రలో ఎప్పుడైనా బెడ్ వెట్టింగ్ చేస్తారు. ఇది కొన్ని అనారోగ్య సమస్యలున్న పిల్లల్లో కూడా జరుగుతుంది. కానీ అది అంత సాధారణంగా వచ్చేది కాదు.

రెండోరకంలో ఐదో సంవత్సరం వచ్చే వరకు పక్కతడుపుతారు. దాని తరువాత ఒకసంవత్సరం వరకు మామూలుగా ఉంటారు. తరువాత మళ్లీ పక్కతడుపుతూ ఉంటారు. వీరు ఒక రాత్రి సమయంలోనే కాక ఉదయం కూడా బట్టలు తడుపుతూ ఉంటారు. ఒక్కొక్కప్పుడు పిల్లలు 18 సంవత్సరాలు నిండిన తరువాత కూడా బెడ్ వెట్టింగ్‌కు లోనయ్యే అవకాశం ఉంది. పిల్లలు రాత్రే కాకుండా ఉదయం వేళల్లోనూ బట్టలు తడుపుతూ ఉంటే మూత్ర పరీక్ష చేసి కారణాలు కనుగొనవచ్చు. మూత్రం పోసినపుడు మంటగా ఉంటుంది. చాలా ఎక్కువసార్లు కొద్దికొద్దిగా మూత్ర విసర్జన చేస్తారు. జ్వరంరావచ్చు. ఈ లక్షణాలతో బెడ్ వెట్టింగ్ కూడా చేస్తే మూత్రాన్ని వరుసగా మూడురోజులు పొద్దున్నే లేచిన వెంటనే మూత్రం ధార మధ్యలో పట్టి సీసాలో నింపి లాబొరేటరీకి పంపాలి. దాన్ని పరీక్షిస్తే సమస్య తెలుస్తుంది. దీని ప్రకారం మందులు వాడి నయం చేసుకోవచ్చు.

సాధారణ స్థితిలో ఉండే పిల్లలలు పక్కలో మూత్రం చేసే అలవాటు ఉంటే 5 సంవత్సరాలలో నయం అవుతుంది. అలా కాకపోయినట్లయితే దీనిని మూత్రాశయ లోపం ఉన్నట్లుగా పరిగణించాలి. ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా మగపిల్లల్లో కనిపిస్తుంది. ఈ వ్యాధి 5 నుండి 7 సంవత్సరాల లోపు పిల్లల్లో 7 శాతం 3శాతం మగపిల్లల్లో వస్తే, 2 శాతం ఆడపిల్లల్లో వస్తుంది. పిల్లలు ఎదిగిన తరువాత చాలా తక్కువగా వస్తుంది.

మగపిల్లల్లో తక్కువ శాతం మందిలో మూత్రంలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వస్తుంది. ఇది మళ్లీ మళ్లీ మగపిల్లల్లో వస్తే పుట్టుకతో వచ్చే మూత్రపిండం వ్యాధి లక్షణంగా పరిగణించాలి. ఆత్మనూన్యతా భావాన్ని తొలగించాలి. పిల్లలకు స్కూల్లోను ఇంట్లోనూ, మానసిక ఒత్తిడి ఉన్నట్లయితే అది తొలగించాలి. పక్కతడిపే పిల్లలను దండించడం గానీ, తిట్టడంగానీ చేయకూడదు. వారిని పడుకోబోయే ముందు మూత్రం పోయమని చెప్పి తగ్గిపోతుందని ధైర్యం చెప్పాలి. పిల్లలకు నచ్చచెప్పడంచెప్పడంలో ఏదైనా బహుమతి ఇచ్చే పద్ధతి చాలా వరకు మంచిది. ఈ రోజు మూత్రం బట్టల్లో పోయకుంటే చాక్లెట్ లేక ఏదైనా బొమ్మో కొనిస్తామని ఆశ చూపించి ఆత్మస్థయిర్యాన్ని ఇవ్వాలి. పిల్లలతో ప్రేమగా వ్యవహరించాలి.

కొంతమందిపిల్లల్లో బుద్ధిమాంద్యం వల్లకూడా బెడ్‌వెట్టింగ్ ఉన్నట్టయితే వారికి తెలివి పరీక్ష చెయించి, వారికి కూడా క్లినికల్ సైకాలజిస్టు అవసరం రావచ్చు. వీరికి ప్రత్యేకమైన స్కూళ్లు ఉన్నాయి. దానిలో చేర్పించి పూర్తిగా పునరావాసం కల్పించవచ్చు. కొంత మందిలో ఆంటి డయూరెటిక్ హార్మోను లోపం వల్ల కూడా పక్కతడపడం వంటివి రావచ్చు.

కల్తీ ఆహారం అనారోగ్యం!

ఆరోగ్యానికి హానీ కలిగించే ఆహార కల్తీ గురించి చాలామంది పెద్దగా పట్టించుకోరు. క్రిమిసంహారక మందుల వల్ల ఆహారం విషతుల్యం అవుతోంది. ఆహార కల్తీ అదుపు లేకుండా సాగిపోతే, వచ్చే అనారోగ్య విపత్తుల్ని ఊహించలేం! ముందు కల్తీ, వెనక కల్తీ, కుడిఎడమల కల్తీ కల్తీ. సర్వత్రా కల్తీ దుస్థితి ఏర్పడింది. ఆశ, దురాశగా మారడం, ప్రతి పదార్థానికి ప్రత్యామ్నాయం కనుక్కోవాలన్న తపన పెరిగిపోవడం మొదలైన కారణాలు కల్తీ పెరుగుదలకు దోహదపడుతున్నాయి. కొద్దిమంది వ్యాపారుల కొద్ది బుద్ధుల వల్ల అసంఖ్యాక ప్రజల ఆరోగ్యం అగమ్యగోచరంగా మారుతోంది. ప్రజలను ఆర్థికంగానే కాకుండా, శారీరకంగానూ కుంగదీస్తున్న 'కల్తీ కల్చర్' పెచ్చరిల్లుతోంది. కల్తీని అరికట్టడానికి ప్రభుత్వం పెద్ద ఎత్తున చర్యలు తీసుకొంటోంది.

కల్తీ అంటే ...!

కల్తీ విషయంలో వినియోగదారులకు సరైన అవగాహన లేకపోవడంవల్లే ఇది నిరాఘాటంగా సాగిపోతోంది. ఆహార పదార్థాల్లో కల్తీ జరిగిందని గ్రహించాలంటే కొన్ని విషయాలు వినియోగదారులు గుర్తించాలి. నాసిరకం పదార్థాలు కలపడం, నిషేధించిన సుగంధ ద్రవ్యాలు, రంగులు ఉపయోగించడం, పూర్తిగా లేదా పాక్షికంగా ఆహారంలోని కొన్ని పదార్థాలను తీసేయడం, ఒకదానికి బదులు మరో పదార్థాన్ని పూర్తిగా లేదా పాక్షికంగా కలపడం మొదలైనవి కల్తీగా పరిగణించవచ్చు.

ప్రాసెసింగ్ కారణంగా మూలపదార్థానికి లేదా నాణ్యతకు భంగం వాటిల్లినా, ప్యాకింగ్ కారణంగా ఆహారపదార్థం చెడిపోయినా, క్రిముల వల్ల లేదా మరే కారణంగా కానీ వినియోగానికి పనికి రాకుండా పోయినా, క్రిమిసంహారక మందులు, రసాయనాలను మోతాదుకు మించి వాడినా ఆహారంలో కల్తీ జరిగిందని గుర్తించవచ్చు.

లాభాపేక్షతోనో, పరిమితమైన ఉత్పత్తులవల్లో, అధిక ధరలవల్లగాని, కల్తీకి అందుబాటులో ఉన్న ఆధునిక సాంకేతిక పరిజ్ఞానంవల్లగాని, మంచి వాసన, రంగులు కలిగిన ఆహార పదార్థాలను వినియోగదారుడు డిమాండ్ చేయడంవల్ల, వినియోగదారుల్లోని అజ్ఞానం, నిర్లక్ష్యం, ఉదాశీనత, లాంటి ఎన్నో కారణాల వల్ల ఆహార కల్తీ జరుగుతోంది.

పాలు కల్తీ

నిత్యం మనం ఉపయోగించే పాలలో కొందరు నీళ్లు, పిండిపదార్థాలు, గంజిలాంటివి కలుపుతున్నారు. అయితే కేంద్ర ప్రభుత్వ, ప్రైవేట్ డైయిరీలు సరఫరాచేసే పాలను దళారీలు కల్తీ చేసి భారీగా లాభాలు దండుకుంటున్నారు. కల్తీ చేసిన పాలను కొందరు పాల కేంద్రాల నిర్వాహకులు వినియోగదారులకు విక్రయిస్తున్నారు. కొందరు పాల ఏజెంట్లు, డెలివరీ బాయ్‌లు ప్యాకెట్ల నుంచి పాలను కైంకర్యం చేసుకునేందుకు సిరంజిలు ఉపయోగిస్తున్నారు.

సిరంజి ద్వారా తొలగించిన పాల పరిమాణానికి సరిపడా నీళ్లను ఎక్కించి, పాల ప్యాకెట్లను సరఫరా చేయడం నగరాల్లో మామూలైపోయింది. సాధారణంగా పాలలో కల్తీ రెండు రకాలుగా జరుగుతుంది. పాలలో వెన్నశాతం తగ్గిపోకుండా ఉప్పు, చక్కెర కలపడం మొదటిదైతే, నీళ్లు కలిపి పాల పరిమాణం పెంచడం రెండోది. ఉప్పు చక్కెర కలిపే విధానంవల్ల వెన్న మాట సంగతలా ఉంచితే, అసలు మొత్తం వెన్న శాతమే తగ్గిపోయే ప్రమాదముంది. నగరాల్లోనే కాదు పల్లెలు, పట్టణాల్లోనూ ఇదే వైఖరి. పాలల్లో కలిపే కలుషిత నీళ్ల కారణంగా ఆనారోగ్యం పాలవుతున్నారు.

కల్తీ వంట నూనెలు ...!

నిత్యావసర వస్తువుల్లో వంటనూనెల అవసరం కాదనలేనిది. అయితే ఇటీవల ఢిల్లీలో కల్తీ ఆవనూనె వాడకం ఎంతోమంది చిన్నారుల ప్రాణాలు పోగొట్టుకున్నది. ఆవనూనె పేరు చెబితేనే పారిపోయే స్థితి ఏర్పడింది. ఫలితంగా ధరల్లో తేడా కూడా నూనెల్లో కల్తీకి కారణమవుతోందని పరిశీలనల్లో తేలింది. అపరాలు, ఇతరపప్పుదినుసులు, ఆహారధాన్యాలు, కాఫీ, టీపొడి లాంటి వాటిలో కల్తీ అధికంగా జరుగుతుందని తెలుస్తోంది. ఆహారపదార్థాలకు రంగు కలిపి ఆకర్షణీయంగా తయారుచేసే పద్ధతి సమర్థనీయం కాదు. అయినా స్వీట్‌షాపుల వ్యాపారులు కాపర్‌సల్ఫేట్, లెడ్‌క్రోమేట్, మెటానిల్ ఎల్లో, రోడమిన్-బి, లాంటి నిషేధిత ఆహార పదార్థాలను కలపడమేగాక స్వీట్స్‌పై సిల్వర్ ఫాయిల్స్‌కు బదులు అల్యూమినియం ఫాయిల్స్ వాడుతూ ప్రజల ఆరోగ్యాలతో చెలగాటమాడుతున్నారు.

ధాన్యం కల్తీ...!

గోధుమలు, రాగులు, దనియాలు, మెంతులలో రాళ్లు మట్టిబెడ్డలు, ఇసుక కలుపుతున్నారు. అలాగే కందిపప్పు, సెనగపప్పు ఆకర్షణీయంగా కనిపించేందుకు గాను నిషేధిత కేసరిపప్పు, మెటానిల్ ఎల్లో లాంటి రంగులను కలపడం పరిపాటిగా మారింది. దాల్చిన చెక్కలో ఇతర చెక్కలు, గసాలులో ఇసుక, రవ్వ, గోధుమరవ్వలో ఇసుక; కాఫీ పొడిలో చింతగింజలు, సీతాఫల గింజల పొడి ; టీ పొడిలో వాడేసిన టీపొడి, ఇనుప రజనం, రంగువేసిన రంపపుపొట్టు, జీడిపొట్టులాంటివి కల్తీచేస్తున్నారు.

పప్పుదినుసుల్లో కల్తీ. చివరికి నిత్యం ఉపయోగించే ఉప్పులో కూడా తెల్లరాళ్లు వంటివి కలిపేస్తున్నారు. సెనగపిండిలో బియ్యపు పిండి, లంకపప్పు పిండి ; పంచదారలో గోధుమరవ్వ, చాక్‌పొడి ; తవుడులో తెల్లటి పౌడరు ; జొన్నలు, సజ్జలు, ఉలవలు, ఆవాలు, మెంతులు, జీలకర్ర, వాములాంటి వస్తువుల్లో దుమ్ము, ఇసుక కలపడంవల్ల ఆరోగ్యానికి తీరని హాని కలుగుతోంది. ఆరోగ్యరక్షణ కోసం ఉపయోగించే తేనెలో బెల్లం పాకం, పంచదార కల్తీ చేస్తుండడంతో స్వచ్ఛమైన తేనె దొరకడమే గగనమైపోతోంది. నెయ్యి వెన్నలో వనస్పతి, పశువుల నుంచి తీసిన కొవ్వు కల్తీ చేస్తున్నారు.

కూరగాయల్లో కల్తీ !

కూరగాయల మార్కెట్లు అపరిశుభ్ర వాతావరణానికి నిలయాలు అయ్యాయి. మనుషులతోపాటు పశువులుకూడా యథేచ్ఛగా మార్కెట్లలో సంచరిస్తూ, కూరగాయల కల్తీ కాలుష్యం మార్కెట్లలో తిష్ఠవేసుకుంటోంది. దీనికి తోడు ఇత్తడి, రాగి పాత్రల్లో చింతపండు, మామిడి కాయల్లాంటి ఆమ్లజని పదార్థాలను వండడం వల్ల ఆ పదార్థాలు విషమయమవుతున్నాయి. అంగళ్లు, పాఠశాలల వెలుపల, రోడ్లమీద ఇలా ఎక్కడపడితే అక్కడ మూతలు లేకుండా ఆహార పదార్థాలను ఉంచడంవల్ల వాటిపై దుమ్ము, ధూళి, ఈగలు చేరి అనారోగ్యానికి హేతువులుగా మారుతున్నాయి. బెల్లం తయారీలో నాణ్యతతో పాటు రంగును బట్టి ధర లభిస్తుండడంవల్ల కూడా వినియోగదారులు అనారోగ్యానికి గురవుతున్నారు. శాస్త్రీయ పద్ధతిలో రంగు బెల్లం తయారుచేయవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు చెబుతున్న నీతి సూక్తుల్ని పట్టించుకోకపోవడంవల్ల బెల్లం తయారీలో – వస్త్రపరిశ్రమలో బ్లీచింగ్ కోసం ఉపయోగించే హైడ్రోస్ (సోడియం హై. డ్రోజన్ సల్ఫేట్) ను వాడడం అధికమయింది.

ఆహారపదార్థాలకు రంగు కలిపి ఆకర్షణీయంగా తయారుచేసే పద్ధతి సమర్థనీయం కాదు. అయినా స్వీట్ షాపుల వ్యాపారులు కాపర్‌సల్ఫేట్, లెడ్‌క్రోమేట్, మెటానిల్ ఎల్లో, రోడమిన్–బి, లాంటి నిషేధిత ఆహార పదార్థాలను కలపడమేగాక స్వీట్స్‌పై సిల్వర్ ఫాయిల్స్‌కు బదులు అల్యూమినియం ఫాయిల్స్ వాడుతూ ప్రజల ఆరోగ్యాలతో చెలగాటమాడుతున్నారు.

కూరగాయలపై రసాయనాల కల్తీ

కూరగాయల్లో కల్తీ చేయడం అంత సులభ సాధ్యంకాదు. కొందరు వినియోగదారుల్ని ఆకర్షించేదుకు వీటిపై కూడా ప్రయోగాలు చేసి లాభాలు గడిస్తున్నారు . కాఫర్ సల్ఫేట్‌ను పిచికారీ చేసి బెండకాయలు, కాకరకాయలు, పచ్చగా, తాజాగా కనపడేలా చేస్తారు. ఎసిలిటిన్ అనే రసాయనాన్ని పండ్లతో కలిపి కృత్రిమంగా పక్వానికి వచ్చేలా చేస్తారు. వీటినుంచి వెలువడే హైడ్రోకార్బన్ వాయువులు జీర్ణశక్తిని క్షీణింపజేస్తాయి. ఈ విధంగానే వేరుసెనగ, నువ్వులనూనె, ఆవనూనె, పొద్దుతిరుగుడు నూనెల్లో కాటన్ సీడ్ ఆయిల్, బ్రహ్మదండి గింజల నూనె, ఆముదంలాంటివి కలపడం వల్ల గ్లాకోమా, జలోదరం (డ్రాప్సీ), అంధత్వం , గుండెపోటు లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదముంది.

కల్తీవల్ల మరణించినా, తీవ్ర అస్వస్థతకు గురయినా సంబంధిత వ్యాపారికి యావజ్జీవ కారాగారశిక్ష, ఐదువేల రూపాయల కనీస జరిమానా విధించవచ్చు. ఈ చట్టం ప్రకారం ఆహారపదార్థాల్ని మార్కెట్లోకి ప్రవేశపెట్టేముందు అవి కలుషితం కాకుండా, భద్రంగా ప్యాకింగ్ చేసి, లేబుల్ అంటించడం తప్పనిసరి. ఈ లేబుల్‌పై ఉత్పత్తి పేరు, శ్రేణి, తయారీదారులపేరు, చిరునామాతో పాటు అవరోహణ క్రమంలో ఆహార పదార్థాలలో కలిపిన మిశ్రమ అంశాల పేర్లు, నికరబరువు లేదా కొలత లేదా పరిమాణం, తయారుచేసిన తేది, బ్యాచ్ – నంబరు, అదనంగా చేర్చిన ఇతరాత్రా రంగులు, రుచికరమైన పదార్థాలు మొదలైన సమాచారాన్ని విధిగా ముద్రించాలి. వీటిలో ఏమాత్రం లోపం జరిగినా, నిర్లక్ష్యం చేసినా తగిన శిక్ష విధిస్తామని కల్తీ నిరోధక చట్టం పేర్కొంటోంది.

ఆహార కల్తీలు -వ్యాధులు

మనం తినే ఆహార పదార్థాల్లో 25 నుంచి 30 శాతం కల్తీకి గురైనవే !
ఆహార పదార్థాల్లో జరిగే కల్తీలు, ఆరోగ్యం మీద అవి చూపే ప్రభావాలు,
కల్తీ జరిగిందని తెలుసుకునేందుకు జరిపే రసాయన పరీక్షలు.

ఆహారపదార్థం	కల్తీపదార్థం	నష్టం / వ్యాధులు	కనిపెట్టే విధానం
పాలు	నీరు, పిండిపదార్థం, గంజి, కాస్టిక్‌సోడా, ఉప్పు, పంచదార	చూపు మందగించడం, వణుకుడు రోగం, వికారం, ఆర్థికంగా నష్టం.	లాక్టోమీటరుతో కనుక్కోవచ్చు. ఒక చుక్క పాలను నునుపైన నిటారు ప్రదేశం పై వేస్తే, అది తెల్లని మరకను చేస్తూ కిందికి జారితే అవి మంచి పాలు. కొన్ని చుక్కలు టించర్ అయోడిన్ పాలలో కలిపితే పాలు నీలం రంగుకు మారాయంటే దానిలో గంజి కలిసినట్లన్నమాట. మంచిపాలైతే కాఫీ రంగుకు మారతాయి.
వెన్న	వనస్పతి, మెటానిల్ ఎల్లోలాంటి రంగులు, చిలగడదుంప, బంగాళ దుంప పిండి	క్యాన్సర్ సంబంధిత వ్యాధులు	ఒకచుక్క టించర్ అయోడిన్‌ను సగం టేబుల్‌స్పూన్ వెన్నకు కలిపినప్పుడు, అదినీలం రంగులోకి మారితే అందులో కల్తీ జరిగినట్లే. అలాగే ఒకచుక్క హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లాన్ని వెన్నపైవేసి నప్పుడు అది గులాబీ రంగులోకిమారితే, అందులో మెటానిల్ ఎల్లో రంగును కలిపినట్లు గ్రహించవచ్చు.
నెయ్యి	వనస్పతి, ఇతర కొవ్వు పదార్థాలు	ఆర్థికంగా నష్టం, జీర్ణకోశ వ్యాధులు	ఒకస్పూన్ కరిగిన నెయ్యిలో అంతే మోతాదు గాఢ ఉదజహరి కామ్లం, కొంచెం పంచదార కలిపినప్పుడు అది గులాబి రంగు లోకి మారితే దానిలో వనస్పతి లేదా కొవ్వు పదార్థాలు కలిసినట్లు లెక్క .
ఖాద్య తైలాలు	పిచ్చికుసుమ, నూనె, బ్రహ్మదండి గింజల నూనె, ఆముదం	కంటిచూపు పోవడం జలోదరం, గుండె జబ్బులు,	కొద్దిగా నూనె తీసుకుని అందులో అంతేపరిమాణంలో గాఢ నత్రికామ్లాన్ని కలిపి అటూ ఇటూ కదపండి పసుపు, ఆరంజ్ ఎరుపు, ఇటు కరాయి రంగులు కనిపిస్తే నూనె కల్తీ అయిందని చెప్పొచ్చు.
స్వీట్స్	నిషేధిత రంగులు కృత్రిమ తీపికారకాలు	క్యాన్సర్, కాలేయం దెబ్బ తినడం, జీర్ణకొశ వ్యాధులు	తీపి పదార్థంలో కొన్ని చుక్కలు గాఢ ఉదజహరికామ్లం కలిసి నపుడు గులాబి రంగులోకి మారితే మోటానిల్ఎల్లో కలిసిందని గ్రహించవచ్చు.
తేనె	నీరు, బెల్లంపాకం	ఆర్థికంగా నష్టం	బెల్లం పాకం కలిపితే తేనెను కుక్కముందు పెడితే అది నాకేస్తుంది. అదేస్వచ్ఛమైన తేనె అయితే కుక్కముట్టదు. అలాగే దూదితో చుట్టినపుల్లను తేనెలో ముంచి వెలిగిస్తే దీపంలా వెలుగుతుంది. ఒకవేళ వెలగకపోయినా, చిటపటలాడుతూ మండినా అందులో నీరు కలిసినటే.

ఆహారపదార్థం	కల్తీపదార్థం	నష్టం / వ్యాధులు	కనిపెట్టే విధానం
రవ్వ	ఇనుప రజను, ఇసుక	ఆర్థికంగా నష్టం క్యాన్సర్	అయస్కాంతం ఉపయోగించి రవ్వలో ఇనుపరజను కలిసిందీ లేనిదీ తెలుసుకోవచ్చు. రవ్వను నీటిలో వేస్తే ఇసుక, పాత్ర అడుగు చేరుతుంది.
ఉప్పు	తెల్లరాళ్లు, సుద్దపొడి	జీర్ణకోశవ్యాధులు	నీళ్లలోవేసి కలిపితే రాళ్లు, సుద్ధపొడి, అడుగుకు చేరి నీళ్లు చిక్కబడతాయి.
కారం	రంపపు పొట్టు, ఇటుక పొడి, కృత్రిమ రంగులు	క్యాన్సర్ సంబందిత వ్యాధులు, రక్తహీనత అల్సర్లు	కొద్దిగా కారాన్ని గ్లాసు నీటిలో వేస్తే రంపపుపొట్టు పైకి తేలుతుంది. ఇటుకపొడి గ్లాసు అడుగుకు చేరుతుంది. రంగులు కలిపితే ఆ నీళ్లు ఎర్రగా కనిపిస్తాయి.
కందిపప్పు	కేసరి పప్పు, మెటానికల్ ఎల్లో	పక్షవాతం, క్యాన్సర్ సంబంధిత వ్యాధులు	కొంచెం కందిపప్పులో 50 మి.లీ. సజల హైడ్రోక్లోరికామ్లం కలిపి పావుగంటసేపు నీటి ఆవిరిపై ఉంచినప్పుడు అది ఎరుపు రంగులో కనిపిస్తే కేసరి పప్పు కలిసిందని లెక్క. నీళ్లు కలిపినా కందిపప్పు రంగు అలాగే ఉంటే రంగు కలిసిందన్నమాటే.
కాఫీపొడి	వేయించిన ఈత గింజలు, చింత గింజల పొడి	ధన నష్టం రుచి ఉండదు.	ఫిల్టర్‌పేపరుపై కొంచెం కాఫీ పొడిని చల్లి ఒకశాతం సోడియం కార్బోనేట్ ద్రావణాన్ని చల్లినప్పుడు ఈత/ చింతగింజల పొడి కలిస్తే పేపరు మీద ఎరుపు రంగు కనిపిస్తుంది.
టీ పొడి	ఇనుప రజను, వాడేసిన, రంగు కలిపిన టీపొడి	ఎపెండిసైటిస్, కడుపునొప్పి, చిన్న పేగులకు హాని	కొంచెం టీపొడిని కాగితంపై పోసి అయస్కాంతంతో కదిపితే ఇనుపరజను దానికి అంటుకుంటుంది. వాడేసిన టీపొడిని నీటిలో కలిపితే గోధుమ రంగుకు మారుతుంది.
బెల్లం	మెటానిల్ ఎల్లో	క్యాన్సర్ సంబంధిత వ్యాధులు	కొంచెం బెల్లానికి 1 మి.లీ. గాఢ ఉదజహరికామ్లం కలిపినప్పుడు, అది ఎరుపు రంగుకు మారిందంటే అందులో కల్తీ జరిగిందని చెప్పొచ్చు.
పాలపొడి	మైదా, బియ్యపు పిండి	ఉదర, సంబంధిత వ్యాధులు	కొద్దిగా పాలపొడిని ఓ పరీక్ష నాళికలోకి తీసుకుని, దానికి రెండు మూడు చుక్కలు అయోడిన్ ద్రావణాన్ని కలిపి వేడిచేసి, చల్లార్చినప్పుడు నీలిరంగులో కనిపిస్తే పిండిపదార్థం కల్తీ జరిగినట్లు లెక్క.
కొబ్బరి నూనె	ఆముదం	ఆర్థిక నష్టం ఉదరకోశ వ్యాధులు	ఒక మి.లీ. నూనెకు 10 మి.లీ. ఎసిడిఫైడ్ పెట్రోలియం ఈథర్‌ని కలిపి బాగా కలియబెట్టండి. తరవాత కొన్ని చుక్కల అమ్మోనియం మోలిబ్డేట్ ద్రావణాన్ని చేర్చిన వెంటనే అడుగుభాగం నుంచి మబ్బు తెరలా ఏర్పడితే ఆముదం కల్తీ చేశారని గ్రహించవచ్చు.
సెనగపిండి	కేశరిపప్పు పిండి	పక్షవాతం	కొద్దిగా సెనగపిండిలో కొన్ని చుక్కలుగా హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం వేసి 15 నిమిషాలు ఉడికించండి. పిండి గులాబీ రంగుకు మారిందంటే అందులో కేసరి పిండి కలిసినట్టే.

పండ్లు-ఆరోగ్య లక్షణాలు

పండ్ల నుంచి శరీరానికి అవసరమైన పోషకపదార్థాలన్నీ పుష్కలంగా అందుతాయి. ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమవుతుంది. అసలు అనారోగ్యమన్నదే దరిదాపులకు కూడా రాదు. ఇంత కూ ఏపండూ నుంచి ఏం లభిస్తుంది ?

అజీర్ణం తగ్గించే యాపిల్ పండు

యాపిల్ నుంచి 'సి' విటమిన్, సెల్యూలోజ్, చక్కెర, పిండిపదార్థాలు, పెక్టిన్‌లు లభిస్తాయి. వంద గ్రాముల యాపిల్ నుండి 1 మి. గ్రా. ఐరన్ పొందవచ్చు. అలాగే శరీరానికి అవసరమైన ఇతర పోషక పదార్థాలు, పీచు (ఫైబర్) కూడా యాపిల్ తినడం వల్ల దేహానికి అందుతాయి. శరీరానికి అవసరమైన 'సి' విటమిన్, సెల్యూలోజ్‌లు లోపిస్తే నీరసించిపోతారు. ఏ పనీ సమర్థంగా చేయలేరు. నాలుగు అడుగులు వేస్తే ఆయస పడిపోతారు. వివిధ రకాల చర్మ వ్యాధులు కూడా వచ్చే అవకాశం ఉంది. యాపిల్‌లో ఉన్న సి విటమిన్, సెల్యులోజ్‌లు మనిషిని రోగాల బారిన పడకుండా కాపాడతాయి.

★ యాపిల్‌లో చక్కెర, పిండి పదార్థాలు ఉన్నా ఇవి కొవ్వును పెంచేవి కాక పోవడం వల్ల స్థూలకాయం వస్తుందన్న సమస్యలేదు. యాపిల్‌లో పదికి తొమ్మిది వంతులు నీరుండటం వల్ల శరీరానికి కావలసిన తేమ అందుతుంది. ఫలితంగా చర్మం మృదుత్వాన్ని సంతరించుకుంటుంది. యాపిల్‌నుండి లబభించే పెక్టిన్‌సూక్ష్మజీవులను నశింపజేస్తుంది. అజీర్ణ రోగాలకు యాపిల్ మంచి మందు. ఆహారం సరిగా జీర్ణమవక బాధపడుతున్నట్టయితే, భోజనం తర్వాత ఒక యాపిల్‌తినండి. ఇలా కొద్ది రోజులు చేస్తే అజీర్ణం సమస్య వదిలిపోతుంది. విరేచనాలతో బాధపడుతున్న వారికి కూడా యాపిల్ మంచి మందు. అతిసారం, పెప్టిక్ అల్సర్లతో బాధపడే వారు క్రమం తప్పక యాపిల్ తింటే ఎంతో ప్రయోజనం ఉంటుంది.

★ యాపిల్‌పండును ఉడకబెట్టిమెత్తగా గుజ్జులాగా చేసి తినిపిస్తే పిల్లలకు తల్లి పాలమీద కోరికతగ్గుతుంది. పిల్లలు పుష్టిగా బలంగా కూడా తయారవుతారు. సహజంగా భోజనం తర్వాత యాపిల్ తీసుకోవాలి. ఇందువల్ల ఆహారం చక్కగా జీర్ణమవుతుంది. యాపిల్ న్యాచురల్ బ్రష్ మాదిరిగా పనిచేసి పళ్ళ మధ్య ఇరుక్కున్న ఆహార పదార్థాలను తొలగిస్తుంది.

శక్తి నిచ్చే అరటి పండ్లు

రోజుకు ఒక్క అరటి పండు అయినా తినాలి. నీరసంగా, అలసటగా అనిపిస్తే వెంటనే ఒక అరటిపండు తిని గ్లాసుడు పాలు తాగితే శక్తి పుంజుకుంటుంది. పొటాషియం లోపం వల్ల నిద్రమత్తుగాను, వికారంగాను, నీరసంగాను ఉంటుంది. గుండె సరిగా కొట్టుకోదు. అరటి పండులో పొటాషియం, మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల అరటిపండు తీసుకొగానే నీరసం, వికారం తగ్గి ఉత్సాహం వస్తుంది. గుండెపని తీరు క్రమబద్ధమవుతుంది. ఐరన్, జింక్, కాల్షియంలు కూడా అరటి పండు నుంచి లభిస్తాయి. మలబద్ధకంతో బాధపడేవారికి అరటిపండును మించిన ఔషధం లేదు. అరటి పండ్లు తినడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ పనితీరు కూడా మెరుగవుతుంది. గుండె నొప్పిని కూడా నివారించవచ్చు. అంతేకాదు రక్తహీనతతో బాధపడే వారు అరటి పండ్లు తింటే ఇందులో ఐరన్ ఉండటం వల్ల హిమోగ్లోబిన్ శాతం పెరుగుతుంది.

రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే కమలాపండు

కమలా పండు నుంచి విటమిన్ 'సి' పుష్కలంగా లభిస్తుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఇందువల్ల తరచు జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి రోగాలు రావు. ముఖ్యంగా కొందరు అస్తమానం జలుబుతో బాధపడుతుంటారు. ఇందుకు ప్రధాన కారణం రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గటమే. అందువల్ల కమలా, నిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ వంటి పండ్లను ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.

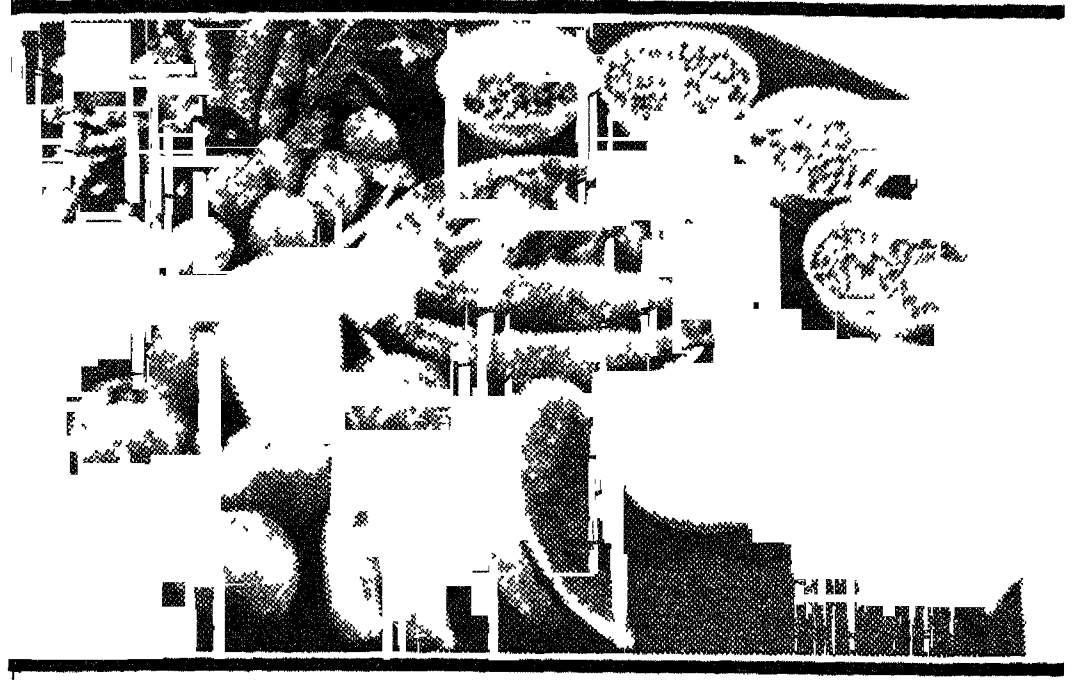
★ విటమిన్'సి' గని కమలాపండు ఇంకా ఇందులో కాల్షియం, పొటాషియంలు కూడా ఉంటాయి. అదే నారింజ నుంచి అయితే బీటా కెరోటిన్ కూడా లభిస్తుంది. కమలా పండు మంచి జీర్ణకారి. ఉదయం అల్పాహారం తర్వాత ఓ కమలాపండు తిన్నా లేక జ్యూస్ తాగినా ఎంతో ఉత్సాహంగా పని చేయగలుగుతారని పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ఒక్కోసారి ఎన్ని మంచి నీళ్ళు తాగినా దాహం తీరదు. శరీరంలో తగినంత నీరు లేకపోవడమో లేదా ఏవైనా నూనెపదార్థాలు బాగా తినడం ఇందుకు కారణం కావచ్చు. ఇలాంటప్పుడు ఒక్క గ్లాసు కమలారసం తాగితే వెంటనే దాహం తీరుతుంది.

★ నిద్రలేమితో బాధపడే వారు రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక్క కమలాపండు తినాలి. హాయిగా నిద్రపడుతుంది. విటమిన్ సి చర్మాన్ని ముడతలు పడనీయదని చెప్పుకొన్నాం కదా. కమలా పండు రసంలో తేనె కలుపుకొని ముఖానికి రాయండి. అరగంట తర్వాత ముఖం కడగండి, చర్మం కాంతిమంతమవడమేకాక మడతలు, మచ్చలు కూడా తగ్గుతాయి. కమలా తొక్కలు ఎండబెట్టి పొడిచేసి సున్నిపిండిలో వాడుకుంటే చర్మం సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.

నిమ్మ చేసే మేలు

దాహాన్ని తీర్చేది నిమ్మరసమే. నిమ్మ రసంలో నీళ్ళు కలుపుకొని తాగడం మంచిది. యధాతథంగా తీసుకుంటే నిమ్మలో ఉండే ఆమ్ల గుణం కారణంగా జీర్ణవ్యవస్థ దెబ్బతింటుంది. దీనిలో సుక్రోజ్, గ్లూకోజ్, ఫ్రక్టోజ్‌లు ఉండటం వల్ల శరీరానికి ఎంతో శక్తిని ఇస్తాయి. దగ్గు జలుబుతో బాధపడేవారు నిమ్మకాయ రసం తాగకూడదు అనుకుంటారు. ఇది తప్పు. తరచూ జలుబు రావడానికి రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గటమే కారణం. కాబట్టి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే నిమ్మకాయవల్ల జలుబు తగ్గుతుందే తప్ప పెరగదు. జలుబుతో బాధపడే వారు గోరు వెచ్చని నీటిలో తేనె, నిమ్మరసం కలుపుకొని తాగాలి. కొంత మందికి ఆకలిగానే ఉంటుంది. కానీ తిన్నది అరగదేమోనన్న భయం కారణంగా ఏమీ తినరు. ఇలాంటప్పుడు మజ్జిగ పలచగా చేసుకుని ఓ అరచెక్క నిమ్మరసం కలుపుకొని కొద్ది రాజులు క్రమం తప్పకుండా తాగాలి.

★ నిమ్మకాయలో ఉండే మాంసకృత్తులు, పోటాషియం, కండరాలకు మృదుత్వాన్ని, నరాలకు శక్తినిస్తాయి. కాల్షియం దంతాలకు, ఎముకలకు పటుత్వాన్ని ఇస్తుంది. నిమ్మకాయ నుండి లభించే మెగ్నీషియం దంతాలకు మంచి మెరుపునిస్తుంది. అంతేకాదు దంతాల పైన వుండే ఎనామిల్ దెబ్బ తినకుండా కాపాడుతుంది. నిమ్మరసం తాగటం వల్ల రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమవుతుంది థైరాయిడ్ గ్రంధి వల్ల ఏర్పడే సమస్యలు కూడా తొలగిపోతాయి. మూత్రపిండాలు చురుకుగా పని చేస్తాయి. కడుపునొప్పితో బాధపడే వారు శొంఠి, ఆవాలు, మిరియాలు, సైంధవలవణం ఇవన్నీ సమపాళ్ళల్లో తీసుకుని ఇందులో తగినంత నిమ్మరసం కలపాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమాన్ని బాగా ఆరబెట్టండి. ఆ తర్వాత చక్కగా పొడి చేయండి. అవసరమైతే ఒక గుడ్డలో వడపోయవచ్చు. ఈ పొడిలో కొంచెం నీరు కలిపి ముద్దగా చేయండి. అంటే గుండ్రంగా మందులాగ చేసుకోవడానికి తగినంత నీళ్ళు కలిపితే చాలు. ఈ మందును రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకుంటూ ఉండండి.



వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేసే మామిడి :

వృద్ధాప్యాన్ని దూరం చేసే ఆహారపదార్థాలలో మామిడి పండును కూడా పేర్కొంటున్నారు. దీని నుంచి లభించే బీటా కెరోటిన్ వృద్ధాప్యాన్ని దరిచేరనివ్వదట. ఇంకా విటమిన్ సి, పోటాషియం, ఫైబర్ కూడా మనకి లభిస్తాయి. మామిడి పండులో ఉండే కెరోటిన్ శరీరంలోకి చేరాక విటమిన్ 'ఎ' గా మారుతుంది. దీనిలో విటమిన్ 'సి' కూడా ఎక్కువే. అదే మామిడికాయలో అయితే ఐరన్ సమృద్ధిగా ఉంటుంది. రెండింటిని తినడం వల్ల విటమిన్ సి ఐరన్‌లు పొందవచ్చు పోతే పోటాషియం ఇంకా ఇతర ఖనిజ లవణాలు మాత్రం మామిడి పండు, మాడికాయ రెండిట్లోను సమపాళ్ళల్లో ఉంటాయి.

రేచీకటి పోగొట్టే బొప్పాయి

ప్రస్తుతం అన్ని పండ్లకన్నా బొప్పాయి పండు ధర తక్కువగానే ఉంది. అయితే బొప్పాయి తినడం వల్ల ప్రయోజనాలు తక్కువేనని మాత్రం అనుకోకండి. ఇది వరకు ప్రతి ఇంటి పెరటిలోను బొప్పాయి చెట్లు ఉండేవి. బొప్పాయితో కూర కూడా చేసుకుంటారు. బొప్పాయి పండును చాలా మంది ఇష్టంగా తింటారు. ఇందులో ఉండే కెరోటిన్, విటమిన్ ఎ, సి ల వల్ల రేచీకటి తగ్గుతుంది. కొంత మంది కొంచెం సేపు చదివినా కండ్ల నుండి నీళ్లు కారడం, కండ్లు లాగడం, మసకగా అనిపించడం లాంటి సమస్యలతో బాధ పడుతుంటారు. ఇలాంటి వారు రోజూ బొప్పాయి పండు తింటుంటే ఈ బాధలన్నీ తొలగిపోతాయి. బొప్పాయి పండు అరుగుదలకు కూడా చాలా మంచిది. బొప్పాయి పండు చర్మంపై మడతలు పడనీయదు. బొప్పాయిలో వుండే పాపిన్ చర్మంపైన వుండే మృతకణాలను తొలగించి చర్మాన్ని మృధువుగా మారుస్తుంది. ఫలితంగా వృద్ధాప్యం ఛాయలే కనిపించవు. బొప్పాయి గుజ్జును ముఖానికి రాసుకుంటే అన్ని రకాల మచ్చలు పోయి చక్కని నిగారింపు వస్తుంది.

ఫలాలు

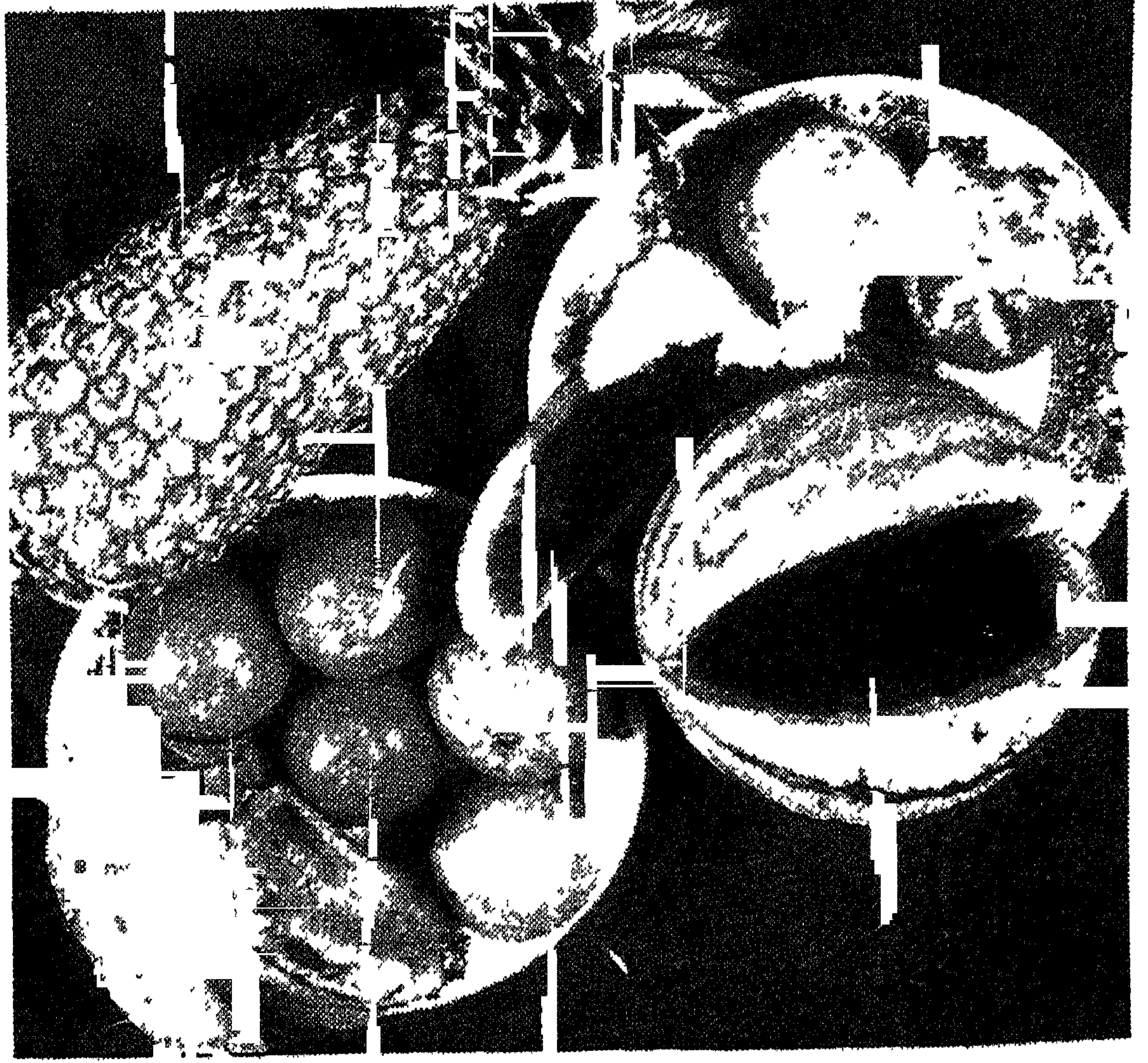
బహుళార్థ ఆరోగ్య సాధకాలు

★ మహిళలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండాలంటే ఆయా కాలాలలో లభించే ఫలాలు రోజూ తప్పక తినాలి.

★ జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగడానికి, చర్మవ్యాధులు సోకకుండా ఉండడానికి ఫలాలు దోహదం చేస్తాయి.

★ వ్యాధుల బారిన పడకుండాను. వచ్చిన వ్యాధులను నయం చేయడంలో ఫలాలు మంచి ఔషధాలుగా పనిచేస్తాయి.

★ రోజూ రెండు పండ్లు తింటే పిల్లలు, మహిళలు ఎదుర్కొంటున్న అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు పరిష్కారం అవుతాయి.



అరుగుదల పెంచే దానిమ్మ

దానిమ్మలో బి.కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు అయిన థయామిన్, నియాసిన్‌లు ఉంటాయి. విటమిన్ సి కూడా పుష్కలంగా లభిస్తుంది. రక్తహీనతతో బాధపడేవారు రోజూ దానిమ్మ పండు తినడం కాని లేదా దానిమ్మ రసం తాగటం కానీ చేయాలి. ఆహారాన్ని జీర్ణం చేయడంలో దానిమ్మ ఓ ఔషధంలా పని చేస్తుంది. అందు వల్ల అరుగుదల సరిగా లేని వారు దానిమ్మ పండు తినడం అలవర్చుకోవాలి.

రక్తహీనతకు మంచి మందు పుచ్చకాయ

పుచ్చకాయలో 96 శాతం నీరు ఉంటుంది. ప్రోటీన్లు, పిండి పదార్థాలు, ఖనిజలవణాలు, కాల్షియం, ఫాస్పరస్, ఐరన్‌లు లభ్యమవుతాయి. వేసవి కాలంలో దాహాన్ని తీర్చి చల్లదనాన్ని ఇచ్చే పుచ్చకాయలవల్ల ఇంకా చాలా ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి.

★ పుచ్చకాయ తిన్నా లేదా రసం తాగిన రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. రక్తహీనత కూడా తగ్గుతుంది. నిద్రపట్టక బాధపడేవారికి, హిస్టీరియా, ఉన్మాదం లాంటి జబ్బులతో బాధపడేవారికి పుచ్చకాయ దివ్యౌషధం అని చెప్పవచ్చు. టైఫాయిడ్ జ్వరం మనిషిని పీల్చిపిప్పి చేసేస్తుంది. అలాంటప్పుడు జ్వరం తగ్గాక పుచ్చకాయ రసం ఇస్తే త్వరగా కోలుకునే అవకాశం ఉంది.

మూత్రసంబంధ వ్యాధులకు, డీహైడ్రేషన్‌సమస్యలకు పుచ్చకాయ రసం తాగటమే పరిష్కారం. రోగాలను కలిగించే వివిధ రకాల సూక్ష్మజీవులను నాశనం చేయడమే కాక గజ్జి, తామర వంటి రోగాలను కూడా తగ్గిస్తుంది. భోజనం తర్వాత మాత్రమే పుచ్చకాయను తినాలి. పరగడుపున తినకూడదు. పుచ్చకాయ తిన్నవెంటనే నీళ్లు తాగకూడదు.

గుండెజబ్బులతో పోరాడే ద్రాక్ష

తెల్లద్రాక్ష, నల్లద్రాక్ష అని రెండు రకాలు లభిస్తాయి. క్యాన్సర్, హృద్రోగాల నివారణకు రెండు మంచివే. ద్రాక్షలో దాదాపు ఇరవై రకాల యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ఉంటాయి. ఇవి గుండె జబ్బులు రాకుండా నివారిస్తాయి. అలాగే ద్రాక్ష తినడం వల్ల కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు కూడా రాకుండా అరికట్టవచ్చు. ద్రాక్ష రసం తాగడం వల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ద్రాక్ష నుంచి మెగ్నీషియం, సోడియం, పోటాషియం, ఐరన్, పాస్పరస్, థయామిన్, విటమిన్ బి6లు కూడా లభిస్తాయి.

పైనాపిల్ నుండి విటమిన్ సి, థయామిన్ లభ్యం అవుతాయి. పైనాపిల్ రసం అరుగుదలకు మంచిది. జామ పండ్లలో ఫైబర్, ఫాస్పరస్, విటమిన్ సి ఉంటాయి. అయిసారం తో బాధపడేవారికి జామ పండు మంచి మందు. నేరేడు పండులో క్యాన్సర్‌తో పోరాడగల యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌లు సమృద్ధిగా ఉన్నాయి. ఈ పండ్లు గుండెకు రక్షణ కవచంలా పనిచేస్తాయి. వీటిని తినడం వల్ల మలబద్ధకాన్ని నివారించవచ్చు.

ఊపిరితిత్తులలోని కణాలు అపరిమితంగా పెరగడం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. బ్రోంకైటిస్ : ఊపిరితిత్తుల గొట్టాలు ఇన్‌ఫ్లమేషన్ కావడంవల్ల (వాపు, మంటల వల్ల) ఈ వ్యాధి వస్తుంది. ప్లూరిసి: ఊపిరితిత్తులపై కప్పబడి వుండెడి సన్నని పొరను ప్లూరా అంటారు. ఈ పొరవాపు వల్ల యీ వ్యాది వస్తుంది. ప్లూరల్ ఎఫ్యూజన్ : ఊపిరితిత్తుల్లో నీరు చేరగా వచ్చే వ్యాధి.

ఊపిరితిత్తులు ఏ వ్యాదికి గురి అయినా కొంత మేరకు వాపుకు గురిఅవుతాయి. దగ్గు వస్తుంది. కల్లి పడుతుంది. వ్యాది తీవ్రంగా వున్నపుడు రొమ్ము భాగం నొప్పి గా వుంటుంది. క్షయవంటి వ్యాధులవల్ల జ్వరం వస్తుంది. ఇన్‌ఫ్లుయంజ తీవ్రంగా వున్నప్పుడు గుండెజబ్బు కూడా రావచ్చు.

వాయు కాలుష్యం వల్ల ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించి, ముఖ్యంగా దగ్గు, ఉబ్బసం, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌వంటి వ్యాధులు వస్తున్నాయి. వాయు కాలుష్యానికి 60 శాతం వరకు మోటారు వాహనాలు కారణం కాగా, పరిశ్రమలు 20 శాతం వరకు కారణం అవుతున్నాయి.

ఉబ్బసం : (ఆస్తృ) : ఈ వ్యాధి తీవ్రమయిన అలర్జీవల్ల వస్తుంది. కాని అంటువ్యాధి కాదు. వంశపారంపరంగా యీ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం వున్నది. ఈ వ్యాధి అన్ని వయసులవారికి వస్తుంది. వాతావరణ పరిస్థితులు, క్రిమిదోషం, జీర్ణకోశంలోని వ్యాధులు, మానసిక ఉద్రిక్తతలు వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

ఇన్‌ఫ్లుయెంజా : దీనిని ఫ్లూ అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది అంటువ్యాధి జ్వరము, తలనొప్పి, వళ్ళంతా నొప్పులు, జలుబు, లోపలి శ్వాసనాళము బాధ దీని లక్షణములు.

న్యూమోనియా : ప్రధానంగా ఊపిరితిత్తుల వాపువల్ల, క్రిములవల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

నాడీమండల వ్యాధులు :

.తలనొప్పి : అనేది వ్యాధికాదు. అది శరీరంలో ఉండే బాధలను తెలియజేయటానికి సామాన్యమైన సూచన. పంటి వ్యాధులు, కంటివ్యాధులు, చెవిలో క్రిముల వల్ల వచ్చే వ్యాధులు, అలర్జీ, నరముల బలహీనత, మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధులు, రక్తపోటు, మానసిక వ్యాధులు – మరిఎక్కు కారణాలవల్ల తలనొప్పి వస్తుంది.

మైగ్రెయిన్ : మెదడులో వుండే రక్తనాళాలు సంకోచం చెందడంవల్ల ఈ తలనొప్పి వస్తుంది. అలా ఒక ప్రక్కవస్తేనే పార్శ్వనొప్పి అంటారు.

మెనింజైటిస్ : మెదడు మీది పొరలు ఇన్ ఫ్లమేషన్ కావడంవల్ల (వాపు, మంటలవల్ల) యీ వ్యాధి వస్తుంది. క్రిమివల్ల వాపు ఏర్పడుతుంది.

తలలో కణితి : మెదడులో యే విధమైన కణితులు ఏర్పడినా తలనొప్పి, వాంతులు, వికారం నీరసం, మసక, చెవుడు, మూర్ఛలు, మతిమరుపు తెలివితేటలు తగ్గటంలాంటి లక్షణాలు కలుగుతాయి. కొన్ని రకాల కణితలు క్యాన్సర్ వ్యాధులుగా రూపొందుతాయి.

సైకో – న్యూరోసిస్

సాంఘిక, ఆర్థికపరిస్థితులు కల్లోలంగా ఉండేసమాజంలో యీ మానసిక వ్యాధి అధికంగా వుంటుంది. వ్యాధి లక్షణాలు : ఆందోళన, చిరాకు, లోబిగువు, జ్ఞాపకశక్తిలోపం, అసంబద్ధ భయం, అకారణ అనుమానాలు, నిద్రారాత్యం, సాంఘిక సంబంధాలలో ఆనందం పొందలేకపోవడం, అంతేకాక వళ్ళు నొప్పులు, అలసట, తలనొప్పి, మొదలైనవి . ఈ వ్యాధి లక్షణాలు. అమెరికాలో సాధారణ పరిస్థితిలో 12 శాతం మంది క్లిష్టపరిస్థితిలో 20 శాతం మంది సైకోన్యూరోసిస్ పీడితులట.

యాంగ్జయిటీ న్యూరోసిస్ : కారణంలేని భయం ఆందోళన.

సైకో సోమాటిక్ డిసీజ్ : శరీరంలోని అవయవాలు ఆరోగ్యంగా వున్నా నిరాశ, నిస్పృహ, ఆదుర్దా, దుఃఖం భయం లాంటి భావోద్రికాలవల్ల వచ్చే శారీరక వ్యాధులు.

మానసిక వ్యాధులు :

హాలుసినేషన్: భ్రాంతిజనితమైన దృశ్యాలు, శబ్దాలు, వాసనలు, ఏర్పడటం.

అమ్నీషియా : మైమరుపు, వూహాకల్పిత జ్ఞాపకాలను కలిగివుండడం.

డెల్యూజన్: భ్రాంతిజన్యత, వాస్తవవిరుద్ధంగా భావించడం.

డిమెన్షియా : చాంచెల్యంతో కూడిన ఆలోచన.

యుఫోరియా : భ్రమజనిత ఉత్సాహం.

డిప్రెషన్‌ఫ మానసిక వ్యాధితో కృంగిపోవటం, వ్యాకులత.

యాంగ్జయిటీ : ఆత్రుత.

కోమా : స్పృహకోల్పోవడం.

మోనోమేనియా : యేదో ఒక ఆలోచన, ఒక విషయాన్ని పట్టుకు వేలాడటం.

హైపోకోండ్రియా : లేని జబ్బు ఉన్నట్టు, ఏదో జబ్బుతో బాధపడుతున్నట్టు అనుకునేవాడు.

యాంద్రోఫోబియా : మనుష్యులను చూస్తే అనవసరం గా భయపడటం ; మనుష్యులను ఏవగించుకోవడం.

మానసిక అలసట : శారీరక శ్రమ కన్నా భావోద్రేకాల వైఖరి అలసటకు ముఖ్య కారణం. మనలో విసుగుదల అధికంగా

ఉన్నప్పుడు రక్త ప్రసరణ మామూలు స్థాయికన్నా తక్కువగా ఉండట మేకాక ఆక్సిజన్ వినియోగం కూడా తగ్గిపోతుంది. దీనివల్ల అలస ట కలుగుతుంది. తరచు విశ్రాంతి తీసుకొటూ ఉంటే మానసికం గా అలసట కలగదు.

మూర్ఛవ్యాధి : మెదడులో సంభవించే జీవ రసాయనిక వికృతుల వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. మెదడులో ఈ వికృతులను క్రమ బద్ధంచేసి అదుపులో వుంచే యంత్రాంగం వుంది. అందుచే కొద్దిసే పు మూర్ఛ వచ్చినా తిరిగి రోగి కోలుకోగలడు.

పీడకలలు : ముఖ్యంగా మానసిక వ్యాధుల వల్ల వస్తా యి. బీభత్స, భయానక రూపంతో కలలు వుంటాయి. ఈ కలలు వచ్చినపుడు ఒక్కొక్కసారి శరీరమంతటా చెమటపడుతుంది. వెంట నే మెలకువరాదు. పీడకలలు వచ్చుటకు శారీరకమైన కారణాలు, శ్వాసక్రియలో అవరోదం కూడా కారణమే.

అమెరికాలో వుండే రోగుల్లో 50 శాతం మంది ఏదో ఒకరక మైన మానసిక వ్యాధిగ్రస్తులే.

కంగారుపడవద్దు

ప్రజలు ఆందోళన చెందే 100 అంశాలలో 40 ఎన్నడు జర గనివని, 30 గతానికి చెందినవని, 22 అనవసరమైనస్వల్ప విషయాల ని శాస్త్రవేత్తలు తెలియజేశారు.

ఆక్యుపేషనల్ థెరపీ : మనో వ్యధలతో బాధపడేవారిని ఏదో ఒకపనిలో నిమగ్నుల్ని చేయటం ద్వారా చికిత్స చేసే విధానం.

సైకియాట్రిస్టు : మానసిక వ్యాధుల విషయాలలో నిపుణుడు.

సైకోథెరపీ : మానసిక వ్యాధుల నివారణ జరుపు ఒక చికి త్సా విధానము. ఈ విధానంలో సంభాషించడం ద్వారా రోగిని మార్చ డానికి కృషి చేస్తారు. రోగానికి మూలకారణాలను కనుగొని రోగి వాటినుండి బయటపడే రూపంలో మానసిక చికిత్స చేస్తారు.

ప్రేగు వ్యాధులు

పొట్టలో పుండు : (గ్యాస్టిక్ అల్సర్) ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొ క్క కారణం వల్ల యీ వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. దీర్ఘకాలిక మానసిక ఒత్తుడుల వల్ల కూడా ఇది ఏర్పడవచ్చు. ఆందోళన, ఉద్రేకం, మాన సిక కలతలు, ఆర్థిక బాధలు, తీవ్ర పనిభారం మున్నగునవి ప్రేగుపుం డు ఏర్పడటానికి కారణం కావచ్చును. దీనిని మానసిక కారణాల వల్ల వచ్చే శారీరక వ్యాధి (సైకో సోమటిక్ డిసీజ్) అని కూడా చెప్పవచ్చును.

కొలైటిస్ : ఇది పెద్ద ప్రేగు ఇన్ప్లేం (వాయడం) కావడం వల్ల ఏర్పడుతుంది. క్రిమిదోషం, మానసిక ఉద్రిక్తతలు మరికొన్ని కారణాల వల్ల కొలైటిస్ వ్యాధి వస్తుంది.

మొలలు : ముడ్డిచుట్టూ వున్న చర్మంలోగాని దాని మ్యూక స్ పొరలోగాని వున్న రక్తనాళాలు సాగి పెద్దవై వంకర, టింకరగా వుం డటం. ఇందుకు సరియైన కారణం తెలియలేదు. కదలకుండా వుండే జీవితం, మలబద్ధకం, ముఖ్య రక్తనాళములలో పీడనాధిక్య త, మొలలకు కారణాలని భావించబడుతున్నది. మొలల వ్యాధి వున్న వ్యక్తికి మలబద్ధకం వల్ల రక్తనాళాలు చిట్లుతాయి. మలవిసర్జన చేసినపుడు రక్తం కడూ పడుతుంది. మొలలు అంటే పిలకలు కాదు, దారాలు కాదు.

ఎపెండిసైటిస్ : ఎపెండిక్సు, చిన్నప్రేగు, పెద్దపేగు కలిసే చోట పెద్దప్రేగునుండి ఏర్పడిన గొట్టమువంటి అంగము. ఇది సామా న్యంగా రెండు అంగుళాల పొడవు వుంటుంది. వ్యాధికి గురైనపుడు వాచి పొడవుగా పెరుగుతుంది. ఇది ప్రమాదకరమైన వ్యాధి. ఆపరే షన్ చేసి ఎపెండిక్సును పూర్తిగా తొలగిస్తారు. శరీరంలో అవసరంలే ని అవయవాల్లో ఎపెండిక్సు ఒకటి.

టేప్‌వర్మ : ఈ క్రిములు అరుదుగా మనుష్యుల ప్రేగు ల్లో కనిపిస్తాయి. ఈ పురుగుల నిడివి 12 అడుగుల నుంచి 15 అడు గులదాకా వుంటుంది. వీటి శిరోభాగంలో ప్రేగుల గోడలో అంటు కొని నెత్తురు, ఆహారపదార్థాలను పీల్చటానికి వీలుగా మూడు చూష కాలు(సక్కర్స్) వుంటాయి.

లూదియానా(భారత్) లో ఒక టిబెట్ శరణార్థుని కడుపు లోనుండి డాక్టర్లు 376 అడుగుల టేప్‌వరమ్ (ఏలికపాము)ను బయ టకు తీశారు.

ఎక్కిళ్ళు : పొట్టకు సమీకపంలో వుండే ఉదర వితానము (డయాప్రామెటిక్) బిగబట్టినపుడు ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి.

హెపాటైటిస్ : (లివరు వ్యాధి) కాలేయంలో వచ్చు ఒక ముఖ్యమైన వ్యాది. క్రిముల వల్ల ఏర్పడుతుంది. జ్వరం, ఆకలి నశి ంచడం, వికారం, వాంతి, కామెర్లు దీని లక్షణములు. ఆహారలోప ం వల్ల, అతి మద్యపానంవల్ల కూడా ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

జాన్డీస్ : (పచ్చకామెర్ల వ్యాధి) లివర్ లేక కాలేయంలో వచ్చే వ్యాధి. ఈ వ్యాధిలో రక్తంలో పిత్తరస వర్ణం అధికమై చర్మం ప చ్చబడుతుంది.

మధుమేహము : శరీరంలోని క్లోమగ్రంధి (సింక్రియస్ గ్రంధి) ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గడ ంవల్ల డయాబెటిస్ (చక్కెర వ్యాధి) వస్తుంది.

కంటి వ్యాధులు

శుక్లాలు : కెమెరాలో వుండే కటకము (ఫోకసింగ్ లెన్స్) వలె మన కంటిలోను ఒక పారదర్శక కటకం వుంది. దృష్టి రేఖలను నాడీపటలంపై కేంద్రీకరించడం దీని పని. వయస్సు ముదురుతున్న

కవల పిల్లలు : స్త్రీ గర్భధారణ సమయంలో అండాశయాలనుండి అండములు విడుదల అయినపుడు రెండు పురుష కణాలతో రెండు అండాలు విడివిడిగా ఐక్యమైనపుడు కవల సృష్టి జరుగుతుంది.

కొడుకా ? కూతురా ? సంపర్క కాలంలో గర్భాశయంలో స్త్రీ అండంతో పురుష వీర్యకణం సంపర్కం చెందినపుడు సంయుక్త బీజం ఏర్పడుతుంది. సంయుక్త బీజంలో XX క్రోమోజోమ్స్ ఆధిక్యత వుంటే ఆడపిల్ల పుడుతుంది. XXY క్రోమోజోమ్ము ఆధిక్యత వుంటే మగపిల్లవాడు పుడతాడు.

ముట్లు ఎండిపోవడం : దీనిని ఇంగ్లీషులో మెనోపాజ్ అంటారు. ఆ మాటకు అర్థం ఋతుస్రావం ఆగిపోవడం. ఇది 40-45 సం॥ల మధ్య సంభవిస్తుంది. ఈ వయస్సులో సంతానోత్పత్తి ఆగిపోతుంది.

సయామీస్ కవలలు : (మగపిల్లలు) : సయామ్ (థాయ్‌లాండ్) దేశంలో చైనా దంపతులకు 1811లో జన్మించారు. పేర్లు చాంగ్, యంగ్ ఒంకర్. వారిరువురి రొమ్ము భాగం కొంతమేర అంటిపెట్టుకొని పుట్టారు. జీవితాంతం అలాగే వున్నారు. 32వ ఏట ఇరువురు సోదరీమణులను వివాహమాడారు. సంతానం చాంగ్‌కు 10, యంగ్ బంకర్‌కు 12 మంది. ఈ విచిత్ర సోదరులు తమ 62వ ఏట 1874లో 3 గంటల వ్యవధిలో ఇరువురూ చనిపోయారు. వీరు అనేక దేశాల్లో పర్యటించి, ప్రదర్శనలిచ్చి దండిగా డబ్బు సంపాదించారు.

1938లో బ్రిటన్‌లో పుట్టిన బిడ్డ (ఆడపిల్ల) బరువు 10 ఔన్సులు. పొడవు 12 1బ4 అంగుళాలు. పేరు మేరియాన్‌చాప్‌మన్. ఒక ఏడాదిలో బిడ్డ బరువు 13 పౌనులకు పెరిగింది.

సిజేరియన్ ఆపరేషన్ : పొత్తికడుపుపై శస్త్రచికిత్స ద్వారా బిడ్డను బయటకు తీయు విధానము.

నెలలు నిండని బిడ్డలు : భారతదేశంలో ఏటా గర్భం ధరించిన స్త్రీలకు సరూన ఆహారం, మందులు లేనందువల్ల నూటికి 17గురు శిశువులు నెలలు నిండకముందే పుడుతున్నారు.

శిశు వ్యాధులు

పోలియో వ్యాధి : చిన్నపిల్లలలోవచ్చే పక్షవాతం. ముఖ్యంగా వైరస్ క్రిమివల్ల వస్తుంది. పోలియో వలన నరాలు బలహీనమైపోయి కాళ్ళు చేతులు చచ్చుబడిపోతాయి. పోలియో తీవ్రంగా వస్తే అంగవైకల్యం జీవితాంతం ఉండిపోతుంది. ఇది వచ్చిన తరువాత వైద్యం చేసినా అంతగా ప్రయోజనం ఉండదు.

మెదడు వాపు వ్యాధి : దీనిని జపానీస్ ఎన్‌సెఫెలైటిస్ అంటారు. అంటే మెదడుకి మంట కలిగించేది అని అర్థం. ఈ వ్యాధి వైరస్ క్రిముల వల్ల వ్యాపిస్తుంది. ఈ క్రిములు పందులు, బాతులు, కోతుల శరీరంలో వుంటాయి. కొన్ని రకాల దోమలు వాటిని కుట్టి తిరిగి మనిషిని కుట్టడం వలన యీ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది.

పిల్లలకు వచ్చే ఫిట్సు : చిన్నపిల్లలలో ఫిట్సు పెక్కు కారణాల వలన వస్తాయి. పిల్లకు టాన్సిల్స్ వాచినా, చెవిలో చీము చేరినా, ఊపిరితిత్తులలో నిమ్ము చేరినా, మూత్రపిండాల వ్యాధి వున్నా, విరోచనాలు ఎక్కువగా అయినా, శరీరంలో నీరు ఎండిపోయినా, మెదడు వ్యాధి వచ్చినా, ఖనిజ లవణాలు లోపించినా, కాన్పు సమయంలో పుట్టిన బిడ్డకు తలకు దెబ్బ తగిలినా, పుట్టుకతోనే మెదడులో కణితి వున్నా తీవ్రంగా జ్వరం వున్నా ఫిట్సు వస్తాయి. పిల్లల్లో మంకు పట్టుదల కూడా ఫిట్సుకు దారితీస్తుంది. ఈ ఫిట్సు తగ్గగానే పిల్లలు మామూలుగా వుంటారు.

పిల్లలలో మూర్ఛ వ్యాధి : కొంత మంది పిల్లలలో మూర్ఛవ్యాధికి సంబంధించిన ఫిట్సు వస్తాయి. కొంతమంది ఇవి రావడానికి ముందు విచిత్రమైన అరుపులు అరుస్తారు. ఈ ఫిట్సు వలన కొందరికి శరీరం అంతా బిగదీసుకొనిపోతుంది. మరికొందరికి శరీరంలో కొంత భాగంలో మాత్రమే వంపులు వస్తాయి.

గోరింతదగ్గు ప్రబలమైన అంటువ్యాధి. హిమోఫిలస్ పెర్టూసిస్ అనే క్రిమివల్ల వ్యాపిస్తుంది.

శిశు మరణాలు:

అభివృద్ధి చెందిన దేశాలలో 6పతి వెయ్యి జననాలకు 15 నుండి 20 శాతం వరకు మరనాలు సంభవిస్తున్నాయి. కానీ యిదే ఆఫ్రికాలో ప్రతి వెయ్యి జననాలకు 200 వరకు మరణాలు సంభవిస్తున్నాయి. ఆసియాలో 150 వరకు యీ మరణాల సంఖ్య వుంది. ప్రపంచమంతటిలో 50 లక్షల మంది శిశువులు పుట్టినరోజు పండుగకు నోచుకోకుండానే వివిధ రకాల వ్యాధులవల్ల చనిపోతున్నారు. ఆఫ్రికాలో ప్రతి సంవత్సరం 4 ఏళ్ళలోపు పసికందులు 60 లక్షల మంది మలేరియా వ్యాధికి బలి అవుతున్నారు.

క్రిములు - క్రిమి వ్యాధులు

బాక్టీరియా : ఇవి కంటికి ఏమాత్రం కనుపించని అత్యంత సూక్ష్మమైన దేహ నిర్మాణం కలిగి వుండెడి జీవులు. వీనిలో కొన్ని వేల రకాలు కలవు. క్షయ, మసూచికం, మలేరియా జ్వరం, కలరా, జిగట విరేచనాలు, ప్లేగు - మొదలగు కొన్ని వందల రకాల వ్యాధులు కలుగడానికి కారణం - ఈ సూక్ష్మాగ జీవులే.

ఈ ప్రపంచంలో బాక్టీరియా లేని చెటు ఎక్కడాలేదు. గగాలిలోనూ, నీటిలోనూ, మానవ, జంతువుల దేహాలమీదనూ చెట్టుచేమల మీద ప్రతివస్తువు మీద కూడా ఇవి అసంఖ్యాకంగా వ్యాపించి ఉన్నాయి.

గాలి, నీరు, ఆహారం, మొదలగు పరిస్థితులు అనుకూలంగా వున్నప్పుడు ఈ సూక్ష్మాంగ జీవులు అతివేగంగా వృద్ధిపొందుతాయి. అట్టి అనుకూల పరిస్థితులలో ఒకటి మధ్యకు చీలి రెండవుతుంది. ఈ రెండునూ 20 నిముషాలలో నాలుగు అవుతాయి. ఈ సూక్ష్మాంగ జీవుల వల్ల మనకు మేలు కూడా కలుగుతున్నది. రాలిపోయిన చెట్ల ఆకులను, జంతువుల మృతకళేబరాలను ఈ సూక్ష్మాంగజీవులు క్రుళ్ళించి, ఆ పదార్థాలను నైట్రేటులుగా మార్చివేస్తాయి. ఈ నైట్రేటులు నేలను సారవంతం చేస్తాయి. అందుచేతనే '' ఈ సూక్ష్మాంగ జీవాలే లేని ఎడల భూమండలమంతా రాలిపోయిన చెట్ల ఆకులతోను, మృత కళేబరాలతోను నిండి వుండెడిది''. అన్నాడు ప్రఖ్యాత జీవ శాస్త్రవేత్త డార్విన్.

పంచదార ద్రావణంను పులియబెట్టి సారాయి చేయుటకు, జనపనారను కఱ్ఱ నుంచి వేరు చేయటకు, పొగాకునకు సువాసన కలిగించుటకు, నేడు బాక్టీరియాను పరిశ్రమలలో ఉపయోగిస్తున్నారు. పాలను పెరుగుగా మార్చేవి ఈ సూక్షాగ జీవులే. పెరుగు, వెన్న మొదలగు ఆహార పదార్థములకు రుచి, వాసన, కలిగించేవి కూడా ఈ బాక్టీరియాయే.

<u>వైరస్</u> : ప్రపంచంలో ఇంతవరకూ తెలిసిన వాటిలోకెల్లా అతి సూక్ష్మమైన జీవపదార్థాన్ని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. మామూలు వ్యాధి కారకసూక్ష్మక్రిముల సైజులో ఇరవయ్యోవంతు మాత్రమే ఉండే ఒక అంటుజాడ్య సంబంధమగు అతి సూక్ష్మజీవి (వైరస్) ఇది.

ఇప్పటికి తెలిసినంతవరకూ 4 వేల రకాల వైరస్‌లున్నవి. మన దేహంలో వున్నవాటి సంఖ్య 500. వాటిలో 40 నుండి 60 వరకు సామాన్య జలుబుకు కారణం. ఇన్ఫ్లూయెన్జా, పొంగు, ఆటలమ్మ, మశూచికము, శిశుపక్షవాతము మొదలైనవన్నీ వైరసు కారకాలే. శిశుపక్షవాతం (పోలియో) కొంతకాలం క్రితం వరకు ప్రజలకు భీతి కలిగింది. అయితే ఇప్పుడు దీనికి అంతగా భయపడనుసరంలేదు.

విషక్రిములు – యుద్ధం : వ్యాధులను కలిగించే విషక్రిములు (వైరస్) వాటంతటవే రెండు రెండుగా చీలుతూ, బ్రహ్మాండమైన వేగంతో పెరిగిపోతాయి. ఒక్క విష క్రిమి ఒక్కరోజులో 2 కోట్ల క్రిములుగా పెరిగిపోవడం జరుగుతుంది. విషక్రిమి సోకిన కొన్ని నిముషాల తరువాత వాటి అపార పెరుగుదల ప్రారంభమౌతుంది. కాని, మానవ శరీరంలోని తెల్ల రక్తకణాలు విషక్రిమి పెరుగుదలను అరికట్టే శక్తి కలిగియున్నాయి.

కొంకిపురుగు (హుక్‌వరం) రోజుకి ఐదు నుండి పదివేల గ్రుడ్లు పెడుతుంది.

బోధకాలు వ్యాధి : (ఎలిఫెంటి యాసిస్) ఫైలేరియాసిస్ అను పరాన్నజీవి (క్రిమి) వల్ల వస్తుంది. క్యూలెక్స్ జాతికి చెందిన దోమల ద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. కేవలం ఆడదోమ ద్వారానే ఈ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది.

భారతదేశంలో ఏటా 2 కోట్ల 10 లక్షల మంది శిశువులు జన్మిస్తుండగా వారిలో ఏడాది గడిచేసరికి చనిపోతున్నవారి సంఖ్య 10 లక్షలు. భారతదేశంలో ప్రతి వేయిమంది పసిబిడ్డలలో 35 మంది చనిపోతున్నారు. ఈ సంఖ్య జపాన్‌లో 4, ఇంగ్లాండ్ ఇతర అభివృద్ధి దేశాల్లో 2 మాత్రమే. భారతదేశంలో తగినంత పోషక పదార్థాలు లభ్యంగాక ఏటా 40 వేలమంది పసిబిడ్డలు దృష్టిని కోల్పోతూ వున్నారు.

పొంగు : వైరస్‌వల్ల వ్యాపించే అంటవ్యాధి.

ధనుర్వాతం : (టెటనస్) క్లాస్‌డియం టిటనస్ అను క్రిమివల్ల వస్తుంది.

డిఫ్తీరియా : బ్యాక్టీరియా క్రిమివల్లవచ్చే అంటువ్యాధి. ఇది ఎక్కువగా గొంతులో వస్తుంది.

58 వేల మందిని చంపిన దోమలు

దోమ కాటువల్ల వ్యాపించిన క్రిమివ్యాధులవల్ల ఫెనామా కాలువ నిర్మాణ కాలంలో 50 వేల మంది చనిపోయారు. ఫ్రెంచివారు కాలువ నిర్మాణాన్ని మధ్యలో ఆపివేశారు.

నిద్రలేమి వ్యాధి :

నిద్ర మానవునికి వరప్రసాదం వంటిది. నిద్ర వల్ల దినంలో కొన్ని గంటలైనా మానసికంగా, శారీరకంగా పూర్ణ విశ్రాంతిని పొందవచ్చు. శాస్త్రజ్ఞుల కథనం ప్రకారం మానవుడు ఆహారం లేకపోతే 50 దినాలైనా జీవించగలడు. కాని నిద్రలేకపోతే 5 దినాలకు మించి జీవించలేడు.

ఒక నెల పసిబిడ్డుక దినమునకు 20 నుండి 21 గంటలు నిద్ర, 2 సం.ల బిడ్డకు 12 నుండి 14 గంటలు నిద్ర, 6 నుండి 10 సం. ల బిడ్డలకు 10 గం. నిద్ర అవసరం. మానసికంగా పనిచేసెడి మేథావులు ఎక్కువగా నిద్రపోరు. ప్రఖ్యాతశాస్త్రజ్ఞులైన అలెగ్జాండర్ బెల్ రోజుకు 3 గంటలు నిద్రపోయేవాడు. ఎడిసన్ డార్విన్‌మొదలైన వారు రోజూ బహుతక్కువ గంటలే నిద్రించేవారు.

నిద్రలేమి వ్యాధిని ఇన్‌సోమ్నియా అంటారు. నిద్ర సరిగా పట్టకపోవడానికి అనేక కారణాలు వున్నాయి – ఎక్కువ సేపు మానసికంగా శ్రమ చేయుట, అజీర్తి, శరీరంలో నొప్పులు, అధికరక్త పీడనం, రక్తహీనత, నాడీ దౌర్బల్యం, ఉన్మాదం, ముదిరిపోయిన గుండె రోగము, శ్వాసకు అవరోధము కలిగించు వ్యాధులు, ఆర్థిక బాధలు, సాంఘిక కల్లోలాలు, తీవ్ర వ్యాకులతవల్ల నిద్ర సరిగా

పట్టదు. ప్రపంచంలో నేడుఉన్న పరిస్థితులు మానవుని కల్లోలపరుస్తున్నాయి. అందుచేతనే కొంతమందికి నిద్రమాత్రలు వేసుకుంటేనే గాని నిద్రపట్టదు. ఒక్క అమెరికా దేశంలోని ప్రజలే (23 కోట్లు) ఏటా 600 కోట్ల నిద్రమాత్రలు మ్రింగుతున్నారు.

లూయీ పాశ్చర్, ఎడిసన్ తమ కాలాన్ని ప్రయోగశాలకే అంకితం చేశారు. ప్రఖ్యాత రచయితలు, మహాపురుషులు చాలా వరకు " ఇన్సోమ్నియా" (నిద్రలేమి వ్యాధి) వ్యాధిగ్రస్తులే.

సం. రాల తరబడి నిద్రపోని కేసులు కూడా పెక్కువున్నాయి. మొల్లీ టర్నస్ అను అమెరికన్ స్త్రీకి 33 సం.లు (1919-1952) నిద్ర పట్టలేదు. ఏ మందూ కూడా పనిచేయలేదు. ఎర్నెస్ట్ లాంచ్ బెరీ అను 82 సం. ల లండన్ నివాసికి 1900 నుంచి 1957 వరకూ నిద్రలేదట. ప్రపంచంలోని 3 వేల మంది డాక్టర్ల సలహా తీసుకొన్నా ఒకసెకండు కూడా నిద్రపట్టలేదట.

స్టవ్‌ల వల్ల ప్రమాదం :

బొంబాయి ఆసుపత్రిలో ప్రతియేటా చేరే రోగులలో 2 వేల మందికి పైగా అగ్నిప్రమాదాలకు గురైనవారేనని, అందులో 40 శాతానికి పైగా స్టవ్‌ల వల్ల గాయపడినవారని నిపుణులు తెలియజేశారు. ఇండియాలో ప్రతిరోజూ ప్రమాదాలవల్లనో, ఆత్మహత్యల వల్లనో, 400 మందికి పైగా ప్రజలు అకాల మరణం చెందుతున్నారు.

అంటువ్యాధులు :

సంక్రామిక రోగములు : ఒక వ్యక్తి నుంచి మరొక వ్యక్తికి గానీ, జంతువుల నుండి మనుష్యులకు గాని సంక్రమించే వ్యాధులు. సంక్రామిక వ్యాధులలో చాలా వరకు సూక్ష్మక్రిములు శరీరంలో ప్రవేశించినందువల్ల ఏర్పడతాయి. ఇవన్నీ ఇంచుమించుగా ఒకే రకమైన లక్షణములను కల్గివుంటాయి. కాని అవి శరీరంలో ప్రవేశించే విధానము వేరుగా వుంటాయి. 1) గాలివల్ల (ఉదా: ఇన్ఫ్లుయెంజా, డిఫ్తీరియా) 2) ఆహార పానీయాలవల్ల (ఉదా. కలరా, టైఫాయిడ్, మొ.) 3) కీటకముల వలన (ఉదా: మలేరియా, ప్లేగు మొ.) అంటువ్యాధులు త్వరగా వ్యాపిస్తాయి.

ఇన్‌క్యులేషన్ అంటే అంటువ్యాధికి కారణమైన విషక్రిములు రసిని (వ్యాక్సిన్) తక్కువ మోతాదులో మానవశరీరంలోకి ఎక్కించడం. దానివల్ల అంటువ్యాధి రావడానికి కారణం నిరోధించబడుతుంది.

క్వారన్ టైన్: అంటువ్యాధులు ఒకదేశం నుండి మరొక దేశానికి వ్యాపించకుండా అరికట్టడానికి అంతర్జాతీయ విమానాశ్రయాల్లోనూ, ఓడ రేవుల్లోనూ, విదేశీ పర్యాటకులను (వ్యాధి గ్రస్తులైనవారిని) క్వారన్ టైన్‌లో - ఒక ప్రత్యేక ప్రాంతంలో కొన్ని రోజులు అట్టిపెట్టుట, ఆ విధంగా అట్టి పెట్టు కాలం, ఈ పద్ధతి 1348 లో (ఇటలీ) ప్రారంభించబడినది.

హైడ్రోఫోబియా : పిచ్చికుక్క కాటువల్ల వచ్చే రోగము. పిచ్చికుక్క కరచినపుడు ర్యాబీస్ అను విషక్రిమివల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

చేతితో రోగాలను తీసివేయడం

సోవియట్ యువతి దుజ్నాకు-అద్భుత శక్తులున్నాయని ప్రపంచంలోని అనేక వార్తాపత్రికలు ప్రకటించాయి. ఈ వార్తను దృ వపరచుకొనేందుకు, ఆ యువతి వివరాలు తెలుసుకొనేందుకు అనేక దేశాల ప్రజలు తమ దేశంలో వున్న రష్యా సమాచార కార్యాలయానికి రోజూ ఉత్తరాలు వ్రాస్తూవున్నారు. వాటి సంఖ్య దాదాపు 3 వేల వరకు వుంటోంది. దృజ్నా ఎంత మొండి వ్యాధివున్న రోగికైనా చేతితో ఒకసారి తాకితే ఆ వ్యాధి తీసిపారేసినట్లు నయమయిపోతుందనేవార్త మరీ ఎక్కువగా అందర్నీ ఆకర్షించింది. (1982) .

లంకణాల చికిత్స :

బరువు తగ్గడానికి దాదాపు 28 వేల మార్గాలు వున్నవట. వాటిలో అన్నిటి కంటే పాతది, ఉపవాసాలుండడం. ఇప్పుడు అదే మంచి వైద్యంగా వున్నదట. రోగాల చికిత్సకు "లంకణం పరమౌషధం" అనే పురాతన భారతీయ పద్ధతికి సోవియట్ యూనియన్‌లోని విస్తృతన గుర్తింపు లభించింది.

కరంట్ షాక్ :

శరీరంలో ఏభాగానికైనా విద్యుత్ తగిలినప్పుడు రక్త ప్రసరణ మండలమునకు అందుగల రక్తపరిమాణమునకు స్వాభావికంగా మధ్యనుండే సంబంధాలలో మార్పు ఏర్పడుతుంది. షాక్ తగిలినప్పుడు రక్తపరిమాణంలో ఒక విధమైన తగ్గుదల పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఈ పరిస్థితిని కరంట్ షాక్ అంటారు. షాక్‌వల్ల మనిషి స్పృహతప్పి పడిపోతాడు. షాక్ అధికంగా వుంటే వళ్ళు కాలటం వంటి పరిస్థితులు ఏర్పడి వెంటనే మృతి చెందుతాడు. బలమైన షాక్ తగిలినపుడు నాడీమండలమందలి శ్వాస క్రియ కేంద్రం సంభవిస్తుంది. దాని వల్ల శ్వాసక్రియ ఆగిపోయి మనిషి చనిపోతాడు.

మురికి నీరు - చావులు :

మురికినీటిని త్రాగటం వల్ల వర్థమాన దేశాలలో ప్రతిఏడాది 2 కోట్ల 50 లక్షల మంది ప్రజలు. ప్రతిరోజు 16వేల మంది చిన్న పిల్లలు చనిపోతున్నారు.

లైంగిక వ్యాధులు

హోమోసెక్స్‌వాలిటి :

పురుషుడు పురుషునితోను, స్త్రీ స్త్రీతోనూ లైంగికసంపర్కం జరుపడం ఈ దురాచారం పాశ్చాత్య సమాజంలో చోటు చేసుకున్నది. స్త్రీలు స్త్రీలతో జరిపే లైంగిక క్రియకు లెస్బియనిజం అనే పేరు కూడా

క్రొత్తగా వాడుకలోకి వచ్చినది. హోమోసెక్స్‌వాలిటీలో ఒకపురుషుడు మరొక పురుషుని ఆసనంను యోనిగా ఉపయోగిస్తాడు. ఈ లైంగిక క్రియను సోడోమి అంటారు.

బైసెక్సువల్: ఒకే వ్యక్తిలో స్త్రీ, పురుష లక్షణములు రెండును గోచరించడం. అట్టి వ్యక్తిని కొజ్జా (యూనక్) అంటారు.

వంధ్యత్వం : బిడ్డలు లేకపోవడం, దీనికి కారణం స్త్రీలలోనూ, పురుషుల్లోను కూడా వుండవచ్చును.

నపుంసకత్వం :

స్వప్న స్ఖలనాలు, హస్తప్రయోగం, శీఘ్రస్ఖలనం మొదలైన వాటి గురించి ప్రచారంలోవున్న అభిప్రాయాలు చాలా వరకూ అపోహలే. ఒక్కవీర్యపు బొట్టు 60 రక్తపు బొట్టతో సమానం అనే మూఢనమ్మకం అర్థంలేనిది. స్వప్న స్ఖలనాలవల్ల హస్తప్రయోగం వల్ల నపుంసకత్వం కలిగిందనుకోవడం అపోహమాత్రమే. ఈ వ్యాధి ప్రధానంగా మానసిక బలహీనతవల్లనే ఏర్పడుతుంది.

పురుషుల్లో వంధ్యత్వం : ఆధునిక జీవితంలో కలిగే ఆందోళనలు, బీరిజములు అసంపూర్ణంగా అభివృద్ధి కావటం, క్రిమిదోషంవల్ల, వీర్యకణోత్పత్తి లేకపోడం, వీర్యం తక్కువ ఉత్పత్తి కావటం, ఉత్పత్తి అయిన వీర్య కణాల చలనం తక్కువగా ఉండుటవల్లపురుషుల్లో వంధ్యత్వం ఏర్పడుతుంది. ఇట్టిపురుషులు సంపర్కంలో పాల్గొన్నా సంతానం కలుగదు.

ఆడవాళ్ళకి మీసాలు, గడ్డాలు : ఒక్కొక్కప్పుడు రోగ గ్రస్తమయిన గ్రంధులు స్పందించే హార్మోనులు రసాయనికస్వరూపం మారిపోతుంది. అపుడు మరొకరకం హార్మోన్లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఉదా : రోగగ్రస్తమయిన అండాశయం సాధారణంగా స్త్రీస్పందించే హార్మోనునుగాక పురుషుల్లో స్పందించబడే హార్మోనును ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అప్పుడు స్త్రీలలో, పురుషుల్లో ద్వితీయ లైంగికలక్షణములు అయిన మీసాలు, గడ్డము వంటివి ఏర్పడతాయి. ఈ పరిస్థితిని పురుషీకరణము అంటారు. ఈ పరిస్థితి అండాశయములో కణితిపుట్టినప్పుడు ఏర్పడుతుంది. ఇతర గ్రంధులలో కూడా కణితి పుట్టినప్పుడు కూడా ఇట్టి మార్పులు ఏర్పడతాయి.

పురుషుల్లో స్థనాభివృద్ధి : బీరిజముల్లో కణుతలు ఏర్పడినప్పుడు, కుష్టువ్యాధి సోకినపుడు, లివర్ సిర్రోసిస్ వ్యాధికి గురైనప్పుడు, పురుషుల్లో స్త్రీ సహజసిద్ధమైన ద్వితీయ లైంగిక లక్షణములు అంటే స్తన వృద్ధిమొదలైనవి ఏర్పడతాయి. ఈపరిస్థితిని నారీకరణము అంటారు. ఇటువంటి మార్పులు చాలా అరుదుగా ఏర్పడతాయి.

సెగరోగం : **(గనోరియా)** ఇది సుఖరోగం. ఒక వ్యక్తికి సెగరోగము కలిగినపుడు మూత్ర నాళంలో మంట, నొప్పి, వాపు ఏర్పడతాయి. మూత్ర నాళంగుండా తెలుపు లేక పసుపు రంగు ద్రవం వెలువడుతుంది. ఈ రోగము సెగక్రిమి వలన కలుగుతుంది. సెగరోగమున్నవ్యక్తితో సంభోగం చేసినపుడు ఈ రోగం అంటుతుంది.

శవాయి రోగం : (సిఫిలిస్) ఇదిసుఖరోగము. ట్రిపనీమా పాలిడం అను క్రిమివల్ల వస్తుంది. ఈ రోగమున్న వ్యక్తితో సంభోగించుటవల్ల వస్తుంది. తల్లికిశవాయి రోగముంటే గర్భంలోని బిడ్డకు అంటుకుంటుంది. శవాయి ప్రథమ చిహ్నము జననేంద్రియముల మీద చిన్న పుండు లేకపొక్కు బయలుదేరడం. ఈ పుండు వచ్చినప్పుడు రెండు గజ్జలలో బిళ్లలు కడతాయి. ఈ వ్యాధిని కొరుకుడు వ్యాధి అని కూడా పిలుస్తారు. వ్యాధి రెండవ దశలో శరీరంపై పొక్కులు పుడతాయి. కాళ్ళలో నొప్పులు ఏర్పడతాయి. జ్వరముకూడా వస్తుంది. మూడవదశలో గుండెపోటు వచ్చి రోగి చనిపోయే ప్రమాదము కూడా వున్నది.

బుడ్డ : అంటే వృషణములో నీరు చేరటం. బుడ్డ ఏర్పడకుండా నిరోధించే మార్గములు ఏమీ లేవు. చికిత్స : కేవలం శస్త్రచికిత్స.

మసూచి: కంటికి కనిపించని వైరస్ క్రిమివల్ల ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. కంటికి కనిపించని ఈ క్రిమి క్రి.శ. 17 వ శతాబ్దంలో యూరప్ ఖండంలో 6 కోట్ల మందిని చంపింది.

2 కోట్ల మందిని చంపినఫ్లూ : 1918 – 1919 సం.లలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా సోకినఫ్లు (ఇన్‌ఫ్లుయన్‌జా) వ్యాధివల్ల 2 కోట్ల మంది చనిపోయారు. 1957 మార్చి నెలలో చైనాలో " ఆసియా ఫ్లు" సంభవించి, ఆ సంవత్సరం చివరి భాగానికి ప్రపంచంలోని అన్ని ఖండాలకు సోకింది.

శస్త్ర చికిత్స :

ఆధునిక సర్జరీ (శస్త్రచికిత్స) 18 వ శతాబ్దం నుండి అభివృద్ధి చెందుతూవున్నది.

డాక్టర్ల మూర్ఛ : ***16 వ శతాబ్దం ప్రారంభంలో యూరపు ఖండంలో వ్యాధి సోకిన మేరకు కాళ్ళనూ చేతులనూ నరికేవారు. రోగులు అసలు జబ్బు కంటే ఈ విధమైన శస్త్రచికిత్సకే ప్రాణాన్ని కోల్పోయేవారు. ఒక్కొక్కసారి కాళ్ళు, చేతులు నరికేసమయంలో డాక్టర్లు సహితం మూర్ఛపోయేవారు.***

యాంటీసెప్టిక్ సర్జరీ (కుళ్లకుండే వుండే శస్త్ర చికిత్స) విధానాన్ని 1867 లో లిస్టర్ (ఇంగ్లండు) కనిపెట్టాడు.

1836 లో డా. పారే ఆపరేషన్ చేసిన భాగాలను దారాలతో కుట్లు కుట్టేపద్ధతిని కనిపెట్టాడు.

ఎనస్తీషియా : రోగికి ఆపరేషన్ చేయునప్పుడు బాధ పుట్టకుండా వుండడానికి యిచ్చే మందు.

ప్లాస్టిక్ సర్జరీ : అవయవ లోపములను సరిదిద్దుటకు చేయు శస్త్ర చికిత్స. ముఖ్యంగా అందవికారం గా వున్న ముఖాలను సుందరంగా రూపొందించుకోవడానికి కొందరు యీ చికిత్స చేయించుకుంటారు. వ్యాధులవల్ల, ప్రమాదాలవల్ల ఏర్పడ్డ

గాయాలను నయం చేయడానికి కూడా ఈ సర్జరీ చేస్తారు. ప్లాస్టిక్ సర్జరీలో శరీరంలోని ఒక ప్రాంతంలో ని చర్మం తీసి అవసరమైన ప్రాంతంలో అతుకుతారు. (గ్రాఫ్టింగ్) ప్లాస్టిక్ సర్జరీ యిటీవల అభివృద్ధి చెందింది.

ఆక్యుపంక్చర్ :

శరీరంలోని అన్ని అంగాలు చర్మంతో సంబంధం కలిగివుంటాయి. అతి సన్నటి ప్రత్యేకమైన సూదులను దేహం మీదనున్న కీలక స్థానాల్లో (700 వున్నాయట) గుచ్చి నొప్పిని, దీర్ఘవ్యాధులను నయం చేయుపద్ధతి. ఈ వైద్యవిధానం చైనాలో ప్రసిద్ధికెక్కినది. 19 వ శతాబ్దం నుండి వివిధ దేశాలకు వ్యాపించింది. ఆక్యుపంక్చర్ అన్నది లాటిన్ పదం.

ఆయుర్వేద వైద్యం : భారతదేశవైద్య విధానం 2,500 సం. లుగా విలసిల్లుతూ వున్నది. ఆయువిందతివేత్తివా ఆయుర్వేదః షనగా ఆయువును గూర్చిన విజ్ఞానం, ఆయుర్వేద వైద్యంలో శస్త్ర చికిత్సతో పాటు పెక్కుశాఖలు అభివృద్ధి చెందాయి. అగ్ని వేశుడు, చరకమహాముని, భావ మిశ్రుడు సుశ్రుతుడు మరి పెక్కుమంది ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు ఆయుర్వేదవైద్య శాస్త్రాన్ని అభివృద్ధి పర్చారు.

యొని వైద్యం : అరేబియా ప్రాంతంలో పుట్టి అభివృద్ధి చెందిన వైద్య విధానం. మహమ్మదీయ మత సాంప్రదాయముననుసరించి యీ విధానమును ఇస్లామిక్ వైద్యవిధానం అని పిలుచుట వాంచనీయమని ఎడ్వర్డు బ్రౌన్ అను పాశ్చాత్య పండితుడు తెలియజేశాడు. కాని యునాని వైద్యం అనెడి పదమే వ్యాప్తిలో వున్నది. ఈవైద్య విధానాభివృద్ధికి బాగ్దాద్ ఖలీఫులు తోడ్పడ్డారు.

హెలియో థెరపీ : సూర్యకిరణాల సహాయంతో వ్యాధులను నయంచేయు చికిత్సా విధానం.

షాక్ ట్రీట్‌మెంట్ : కొన్ని కొన్ని నొప్పులకు, మెదడు వ్యాధులకు విద్యుత్తును తగినంత పరిమాణంలో శరీరంలో ప్రవేశ ఎట్టడం ద్వారా వ్యాధులను నయం చేయు చికిత్సాపద్ధతి.

రేడియాలజీ : రేడియం లేక రేడియో ఐసోటోపులను వినియోగించడం ద్వారా వ్యాధి పరీక్షలను, చికిత్సలను జరుపునట్టి వైద్యశాస్త్ర విభాగం.

రోగనిరోదానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యత :

సోవియట్ యూనియన్ రోగ నిరోధక ఔషధాలకే ప్రథమ ప్రాధాన్యత యిస్తూ వున్నది. ఇందుకోసం ప్రాథమికవైద్యశాలలు, సంచార చికిత్సాలయాలు, ఔట్ పేషెంట్ డిపార్టుమెంట్లు, డిస్పెన్సరీలు, వైద్య సహాయక కేంద్రాలను పారిశ్రామిక కేంద్రాలలో నెలకొల్పుతోంది. తీవ్ర వ్యాధులకు గురికాగల అవకాశమున్న 4.5 కోట్ల మంది ఆరోగ్య పరిస్థితులను యీ డిస్పెన్సరీలే కనిపెట్టి చూస్తున్నాయి.

ప్రథమ చికిత్స

సామాన్యంగా దైనందిన జీవితంలో ప్రమాదాలు జరుగుతూ వుంటాయి. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రమాదకరమైన అపాయములు కూడా జరుగుతుంటాయి. అట్టి పరిస్థితుల్లో వైద్యుడు వచ్చు వరకూ వేచియున్నచో ప్రాణహాని కూడ సంభవించవచ్చు. అపాయములు సంభవించినపుడు ఒక వ్యక్తికి వైద్యుడు వచ్చువరకు చేయు చికిత్సను ప్రథమ చికిత్స అంటారు. గృహములందు, పాఠశాలలయందు, ఫ్యాక్టరీలయందు ప్రథమ చికిత్స పెట్టెలు ఉంటాయి. వాటిలో ప్రథమ చికిత్సకు అవసరమైన ముఖ్య పరికరాలు, మందులు ఉంటాయి.

ఔషధములు :

ఫార్మాకాలజి : ఔషధోత్పత్తి శాస్త్రం . క్రీ.పూ. వేయి సం. నాడే ప్రాచీన భారతీయులు, ఈజిప్షియనులు కొన్ని రకాల ఔషధాలను తయారు చేశారు.

మందుల వ్యాపారం:

17 వ శతాబ్దంలో మందుల వ్యాపార రంగంలో ప్రవేశించినవి.

ఒక కొత్త మందు తయారుచేయడానికి 30 మంది శాస్త్రవేత్తలు, 5 వేల రసాయనిక పదార్థాలనుక పరిశీలిస్తారు. 40 వేల రకాల పరీక్షలు చేస్తారు. ఈ శ్రమకు 7 సం. ల కాలం పడుతుంది. 4 కోట్ల రూ. లు ఖర్చు అవుతుంది.

యంత్రం గంటకు 25,000 మందు బిళ్ళలను తయారుచేస్తుంది.

నేడు వివిధ రకాల వ్యాధుల నివారణకు 30 వేల రకాల ఔషధాలు వాడుకలో వున్నాయి.

మందులు రాకపోక : అమెరికాలో లక్షా 50 వేల రకాల మందుల వాడుకలో వున్నాయి ఏటా 50 వేల రకాల మందులు కనిపెట్టబడుతున్నాయి. 12 వేల రకాల వాడుకలో నుండి అదృశ్యమౌతున్నాయి.

ఘాను మందు 6 కోట్ల పందులు :

ఒక గ్రాములో 10 వవంతు స్వచ్ఛమైన క్యాల్సిటోనిన్ తయారుచేయుటకు 30 వేల పంది గ్రంధులు అవసరం. ఒక కిలో క్యాల్సిటోనిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి 35 కోట్ల రూ.లు ఖర్చు అవుతుంది. ఒక పౌను క్యాల్సిటోనిన్ తయారుచేయడానికి 6 కోట్ల పందులు అవసరం.

ఔన్సు ఖరీదు 1200 కోట్ల రూ. లు.

క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా నిరోధించగల ఇంటర్‌ఫెరాన్ మందు ఒక ఔన్సు ధర సుమారు 1200 కోట్ల రూపాయలు. ఒక గ్రాములో పదవ వంతు ఇంటర్ ఫెరాన్‌తో 250 మంది క్యాన్సర్ రోగులకు చికిత్స చేయవచ్చు.



శ్రీమతి ఎస్. సరస్వతి

మహిళా - శిశు సంక్షేమ శాఖామంత్రి

ఆంధ్రప్రదేశ్

కొలదీ ఈ కటకం తన పారదర్శకత్వమును కోల్పోతుంది. కటకం లోపల తెల్లని పొరగా కంటిలో శుక్లము (కేటరాక్ట్) ఏర్పడుతుంది. కాంతికిరణములు కంటిలోనికి ప్రసరించలేని స్థితి ఏర్పడుతుంది.

గ్లకోమా : కనుగ్రుడ్డులోపల ఏర్పడే ఒత్తిడి వల్ల నేత్ర నరం చెడిపో యి ఈ వ్యాధి వస్తుంది. చివరకు ఇది అంధత్వానికి దారితీస్తుంది.

ట్రాకోమా : వైరస్ క్రిమివల్ల వచ్చే ప్రమాదకరమైన కంటివ్యాధి.

రేచీకటి : కొందరు చీకటిపడగానే సరిగా చూడలేరు. ఈ లోపమును రేచీకటి అంటారు. పోషకాహారం లోపం వల్ల విటమిన్ ' ఎ ' లోపం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

కలర్ బ్లైండునెస్ : కొందరికి రంగుల విచక్షణ చేయలేని దృష్టిలోపం వుంటుంది. ఇట్టి వారికి ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చ, ఎరుపురంగు తారుమారుగ కనబడతాయి.

చత్వారము : కొందరికి వయసుదాటిన పిమ్మట కంటి లోని స్ఫాటిక కటకమునకు గల స్థితిస్థాపక శక్తి కొంత తగ్గిపోతుంది. అందువల్ల వీరు దగ్గరగా వున్న వస్తువులను స్పష్టంగా చూడలేరు. కావున వారు సరిగ చదవలేరు. ఈ లోపమును సవరించుటకు కుంభకటకములు గల కళ్ళజోళ్ళను వాడతారు.

కంటి అద్దాలు : గెలీలియో (17వ శ.) కాలంలో 12 రకాల అద్దాలకన్నా ఎక్కువలేవు. ప్రస్తుతం 4 వేల రకాలు వాడుకలో వున్నాయి.

కాంటాక్ట్ లెన్స్ : కంటి గ్రుడ్డుకు అంటిపెట్టుకొని వుండే కళ్ళద్దాలు. ధరించినవారు చెబితే తప్ప కాంటాక్ట్ లెన్సెస్ ఉన్నట్లు గుర్తించడం సాధ్యంకాదు.

చలువ అద్దాలు : ప్రకాశవంతమైన కాంతిలోనూ, ఎండలోను వుంటే మనుషులు త్వరగా అలసిపోతారు. చలువ అద్దాలు ధరిస్తే అలసిపోవటం తగ్గుతుంది. ఎండాకాలంలో చలువ అద్దాలు వేసుకోకపోతే రాత్రులు చూపు తగ్గుతుంది. ప్లాస్టిక్ చలువ అద్దాలు వేసుకోరాదు. ఏ రంగు బడితే ఆ రంగు అద్దాలు వేసుకోరాదు. దూసరవర్ణపు అద్దాలు మంచివి. తీక్షణతలో కనీసం 70 శాతమైనా కంటిమీద పడకుండా చేయకపోతే చలవ కళ్ళజోడువల్ల ప్రయోజనం వుండదు.

అంధులు చూడగలిగే కళ్ళద్దాలు : కాంతి తరంగాల సహాయంతో కాక అల్ట్రా సోనిక్ తరంగాల సహాయంతో అంధులు చూడగలిగే క్రొత్తరకం కళ్ళజోళ్ళను బ్రిటన్‌లో తయారు చేశారు.

ఐ బ్యాంక్ : (కళ్ళ బ్యాంక్) ఒక కన్నుకు బదులు పూర్తిగా మరొక కన్నును డాక్టర్లు అమర్చడం జరగదు. నేత్ర దానం చేసిన వ్యక్తి కనుగుడ్డులోని నల్లని భాగాన్ని (కార్నియా) కొన్ని నెలల పాటు భద్రపరుస్తారు. కార్నియాలో కొంత భాగం దెబ్బ తినడం వల్ల లేక మసకబారడం వల్ల దృష్టిని కోల్పోయిన రోగి కంటిలోని దెబ్బతిన్న కార్నియా బాగాన్ని ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించి భద్రపరచిన కార్నియాను అంటుకట్టు ద్వారా అమర్చుతారు. ఈ శస్త్ర చికిత్సను కార్నియల్ గ్రాఫ్టింగ్ అంటారు. దీనివల్ల రోగికి తిరిగి చూపు వస్తుంది. దేశంలో 90 లక్షలమంది అంధులు వున్నారు..

చెవి వ్యాధులు :

చెవి మనకు శబ్దజ్ఞానాన్ని కలిగించు జ్ఞానేంద్రియం. మనకు అభించు జ్ఞానంలో నూటికి పదిపాళ్ళు చెవిద్వారా కలుగుచున్నది.

చెముడు : మధ్య చెవిలోని ఎముకలలోను, కర్ణభేరిలోను లోపంవల్ల చెముడు వస్తుంది.

రెండవ ప్రపంచయుద్ధంలో బాంబుల ప్రేలుడు వల్ల కలిగిన ధ్వనివల్ల 20 వేల మందికి చెముడు ప్రాప్తించింది.

ఆడియో ఫోన్ : ధ్వనిని పెద్దదిగా చేసి చెవిటి వారు వినగలుగుటకు సహాయపడు సాధనం.

ఎలక్ట్రానిక్ చెవి : జపాన్ శాస్త్రవేత్తలు ప్రప్రథమంగా ఒక వ్యక్తికి ఎలక్ట్రానిక్ చెవిని అమర్చి చెముడుకు తొలగించారు. యాభై ఎనిమిది సంవత్సరాల వయస్సుగల ముదుసలి వ్యక్తికి ఎలక్ట్రానిక్‌చెవిని అమర్చడం ద్వారా అతను మామూలుగా వినగలిగాడు. అతడికి ఇరవై ఏళ్ళ వయస్సున్నప్పుడు చెముడు వచ్చింది.

గవదబిళ్ళలు : చెవి ధగ్గర వున్న పెరాటిడ్ లాలాజల గ్రంధులు వాయడంవల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది. జ్వరం, నోరు తెరిస్తే నొప్పి ఈ వ్యాధి లక్షణాలు.

దంత వ్యాధులు

పిప్పిపన్ను : దంతముల మధ్య విషక్రిములు స్థావరం ఏర్పరచుకొని నిరంతరం విషపదార్థాలను ఉత్పత్తి చేస్తూ వుంటాయి. దంతాలను సరిగా శుభ్రపరచుకొననియెడల, విషపదార్థాలవల్ల దంతములలో తొర్రలు ఏర్పడతాయి. వీటిని పిప్పిపళ్ళు అంటారు. వీటిని పీకించుకోనియెడల మొత్తం శరీర ఆరోగ్యం చెడిపోయే ప్రమాదం వున్నది.

పయోరియా : చిగుళ్ళవాపు : ఈ వ్యాధిలో చిగుళ్ళలో చీము చేరుతుంది. చిగుళ్ళ నుంచి రక్తం స్రవిస్తుంది. నోటినుండి దుర్వాసన వెలువడుతుంది.

కట్టుడు పళ్ళను 19వ శ. నుండి ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఇటీవల ఒక అరబ్‌షేక్ లక్ష రూపాయల విలువైన ప్లాటినం కట్టుడుపండ్లను తయారు చేయించాడు.

పొడగువాడు - మరుగుజ్జు : మెదడులో అమరి వుండెడి పిట్యూటరీ గ్రంధి రోగగ్రస్తమయినపుడు, అధికంగా

హార్మోనును ఉత్పత్తి చేస్తే విపరీతంగా శరీరాభివృద్ధి జరుగుతుంది. ఈ లక్షణాన్ని జైగాంటిజమ్ అంటారు. హార్మోను తక్కువగా ఉత్పత్తి అయితే మరుగుజ్జుతనం ఏర్పడుతుంది.

క్రిటినిజమ్ : (బుద్ధి మాంద్యము) శారీరక, మానసిక అభివృద్ధి కుంటుబడజేయు దీర్ఘ వ్యాధి థైరాయిడ్ గ్రంథి లోపం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుంది.

ఎలర్జీ : సరిపడని వస్తువుల వల్ల శరీరంలో కలిగే ప్రతి క్రియ ఎలర్జీ. కొందరికి మాంసాహారం వల్ల ఎలర్జీ కలిగితే మరి కొందరికి మల్లిపూల వాసనవల్ల కలుగుతుంది.

జ్వరం : హిమాలయాలలో వున్నా, సహారా ఎడారిలో వున్నా శరీర ఉష్ణోగ్రత సమంగానే ఉంటుంది. మంచులో తడిసినా, మండుటెండలో నడిచినా శరీర ఉష్ణాన్ని ఒకే రీతిలో నిలిపే సున్నితమైన అద్భుత యంత్రాంగం మెదడులో వుంది. కొన్ని పరిస్థితులలో ఈ యంత్రాంగం అదుపు తప్పి ఉష్ణోగ్రత హెచ్చితే కలిగే ఫలితాన్నే జ్వరం అంటారు.

బ్యాక్టీరియా, వైరస్ వంటి క్రిములు, ఫంగస్ వ్యాధులు, వాతావరణంలో మార్పు, మలేరియా, ఫైలేరియా (బోదకాలు) మూత్ర కోశవ్యాధులు, క్షయవ్యాధి, రోమాటిజం. కీళ్ళ వ్యాధులు, శరీరంలో పుండ్లు – మొదలగు కారణాలవల్ల జ్వరం వస్తుంది.

మలేరియా : ఈ జ్వరం ఉష్ణ మండల దేశాల్లో వ్యాపించివుంది. ఈ జ్వరానికి కారణం ప్లాస్మాడియం అను క్రిమి. ఈ క్రిములు అనాఫలెస్ అనే దోమల రక్తంలో వుంటాయి. ఈ దోమలు మనుషులను కుట్టినపుడు మలేరియా వ్యాధి వస్తుంది. కేవలం ఆడ దోమలవల్లనే యీ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది.

వ్యాధిలక్షణాలు : కామెర్ల వ్యాధి, నీరసం, వాంతులు, జ్వరం. ఈ వ్యాదికి కారణం వైరస్. ఈ జ్వరం '' ఈడిస్ ఈజిప్టై'' అను దోమ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఆఫ్రికాలోనూ, దక్షిణ అమెరికాలోనూ ఈ వ్యాధి కనిపిస్తుంది.

కాల – అజార్: ఒక రకం జ్వరం. భూమధ్య రేఖా ప్రాంతం – /ష్ణ దేశాల్లోని ప్రజలకు ఈ వ్యాధి వస్తూ వుంటుంది. వ్యాధి సోకినపుడు స్ప్లీన్(ప్లీహము) లివర్(కాలేయం) వాస్తాయి.

అడిసన్స్ డిసీజ్: ఈ వ్యాధి వల్ల క్రమంగా రక్తహీనత, నిస్సత్తువ వస్తాయి. చర్మము వివర్ణత చెందుతుంది. ఎడ్రినాల్ గ్రంధులకు క్షయ వ్యాధి సోకినపుడు యీ వ్యాధి వస్తుంది.

వారసత్వ వ్యాధులు : పుట్టుకతోబాటు లేదా పుట్టిన తరువాత వచ్చే వ్యాధులు. వీనిలో కొన్ని వందల రకాలు కనుగొన్నారు. ఈ వ్యాధులు నయం కావడం కష్టం. కొన్ని వ్యాధులు: రక్తహీనత, కొన్ని రకాల లివర్ జబ్బులు, నరాల జబ్బులు, చక్కెర వ్యాధి, అలర్జీ, బుద్ధిమాంద్యం మొదలైనవి.

కన్‌జెనిటల్ డిసీజెస్ : కొందరికి పుట్టుకతోనే కొన్ని రోగాలు వస్తాయి. కొందరికి పెదిమలు చీలి ఉంటాయి. మరికొందరికి హృదయ నిర్మాణంలో కొన్ని లోపాలు వుంటాయి. కొందరికి కాళ్లు వంకరగా వుండటం, చేతులకు, కాళ్ళకు ఎక్కువ సంఖ్యలో వ్రేళ్లు వుండటం మొదలైనవన్నీ కన్‌జెనిటల్ రోగాలే. ప్రపంచంలో నేడు 50 కోట్ల మంది వికలాంగులు వున్నారు. వారిలో 12 కోట్ల మంది బాలలు.

ముసలి వయస్సులో సహజంగానే పెక్కు వ్యాధులు సంభవిస్తాయి. ఈ వయస్సులో రక్తనాళాలు పెళుసుబారుతాయి. శరీరంలో కణాలన్నీ చేసినపనే ప్రతిరోజూ చేసిచేసి అలసిపోతాయి. మోకాలికీళ్ళు, చీలమండకీళ్ళులాంటివి సంవత్సరాల తరబడి శరీరాన్ని మోయటం వలన అరిగిపోవటం మొదలెడతాయి. ఎముకలు పెళుసెక్కుతాయి. కళ్ళలో ''శుక్లాలు'' మొదలవుతాయి. చెవిలోని అవయవాలు అరిగిపోయి, బిగుసుకుపోయి చెవుడు మొదలవుతుంది. నాడీమండలం బలలహీనపడుతుంది.

మెదడుకు రక్తప్రసరణ ద్వారా ప్రాణవాయువు ప్రసరించడం తగ్గిపోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి మందగిస్తుంది. వయస్సు వెళ్ళేకొద్దీ జ్ఞాపక శక్తి తగ్గిపోవడానికి కారణం యిదే.

గోథే, టాల్‌స్టాయ్, పావలోవ్, బెర్ట్రాండ్ రస్సెల్ లాంటి కొందరు తమ 80వ ఏట కూడా యువకులులాగానే చురుకుగా పనిచేశారు. నెహ్రూ రోజుకు 18 గంటలు పనిచేసేడివాడు.

బ్రిటన్‌లో 973లో ఒక స్త్రీ గర్భం ధరించిన 13 మాసాల తరువాత ప్రసవించింది. స్త్రీసామాన్యంగా గర్భం ధరించే కాలం 9 మాసాలు.

స్త్రీ ప్రసవించిన ఆరు వారాల తరువాత తిరిగి బహిస్టు క్రమం ప్రారంభమౌతుంది. అటు తరువాతస్త్రీ, పురుషుల కలయికవల్ల స్త్రీ గర్భం ధరించే అవకాశం వున్నది.

50 సం॥ల తర్వాత గర్భధారణ జరిగితే జరగవచ్చు. కాని సాధారణముగా జరగదు. 45 నుండి 49 సం॥ల వయస్సుగల వయస్సుగల వారిలో గర్భం ధరించే వారి సంఖ్య భారతదేశమంతటిలో సంవత్సరంలో 1000 మాత్రమే. 50 సం॥లు దాటిన స్త్రీ గర్భం ధరించడం సాధ్యమే. అట్టిస్త్రీలు గర్భం ధరించే స్త్రీల జాబితా నుండి తొలగింపబడ్డారు. ఇట్టి కేసులు ఒకసంవత్సరంలో 35 కోట్లస్త్రీ జనాభాగల మనదేశంలో 100కు మించి వుండవు.

క్షీరగ్రంథులు : స్త్రీలయందు కాన్పు గలిగినపిమ్మట క్షీర గ్రంథులు రక్తము నుండి క్షీరమును తయారుచేస్తాయి. క్షీరము బిడ్డను పోషించుటకు ఉపయోగపడుతుంది. చనుమొనలో పాలవాహిక గొట్టాలు 15 నుండి 20 దకా వుంటాయి.

వడదెబ్బ సోకిన పిల్లల ముఖం ఎర్రబారి ఉంటుంది శరీరం కాలిపోతుంటుంది. ఒంటిమీద చేయిపెట్టి తీస్తే కొంతసేపటివరకు కూడా చేతివేళ్ల వేడి తగ్గదు. మెడలో రక్తనాళాలు అదురుతుంటాయి. రోగి అపస్మారక స్థితిలో ఉండవచ్చు. తెరలు తెరలుగా తల పగిలిపోతున్నట్లుగా తలనొప్పి, కొద్దిపాటి కదలికా భరించలేరు. కుదుపులు సుతారము గిట్టవు. శరీరంలో రక్తం యావత్తూ తలలోకి ప్రవహిస్తుందా అనిపిస్తుంది.

వడ దెబ్బ వలనపిల్లల మూత్రపిండాలు, రక్తప్రసరణ వ్యవస్థ, నరాలు, మెదడులపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతాయి. అతిసారం వలనమెదడు, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలు ప్రభావానికి లోనవుతాయి. ఒకొసారి పరిస్థితి విషమిస్తే పిల్లలకు ప్రాణహాని కూడా కలుగుతుంది. పెద్ద వయస్సు పిల్లలకంటే పసిపిల్లల్లో అతిసారం, వడదెబ్బకు గురయ్యే అవకాశాలు అధికం. ఇంటి పైకప్పురేకులతో ఉన్నప్పుడు, ఇంటికి కిటికీలు వెంటిలేటర్లు లేకపోవటంవల్ల ఇంటి వాతావరణం వేడిగా ఉంటే పిల్లలకు ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి.

తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త వహించి పిల్లలను ఫ్యాను లేదా కూలర్ ముందు పడుకోబెట్టి చల్లగా ఉండేటట్లు చూడాలి. కలుషితనీరు, కలుషిత ఆహారం, ఇంట్లో శానిటేషన్‌సరిగాలేక పిల్లలు అతిసారం వంటి కొన్ని వ్యాధులకు గురవుతుంటారు. తల్లిపాలు తాగేపసిపిల్లలో అతిసారం వచ్చే అవకాశాలు తక్కువ. అతిసారం వచ్చినప్పుడు పిల్లలకు ఒ.ఆర్.ఎస్. ద్రావణాలతో పాటు కొబ్బరినీళ్లు, నిమ్మరసం, సూప్‌లు, నీళ్లు అతిగా ఉండే కిచిడీలతో పాటు పోషకాహారాన్ని అందించి నీరసపడకుండా చూడాల్సి ఉంటుంది.

పిల్లలకు మేలు కలిగించే మాసాజ్

తల్లికి బిడ్డకి మధ్య ఏర్పడే సాన్నిహిత్యం మాటలకందనిది, ప్రతిస్పర్శా, మాటా ఇద్దరికీ అపురూపంగానే ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పిల్లలకు స్నానం చేయించడం, కబుర్లు చెప్తూ వారిని ఆటలాడించడం ఇవన్నీ వారికి కొత్తగా, ఆనందంగా ఉంటాయి. చేతుల్లో కొద్దిగా నూనెవేసుకొని పాపాయికి మాసేజ్ చెయ్యడం ద్వారా మరిన్ని మేలైన ఫలితాలు సాధించవచ్చంటున్నారు నిపుణులు. తల్లికీ, పిల్లలకు, పెద్దవారికి కూడా మాసేజ్ ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.

ఈ విధమైన సమస్యలన్నిటినీ మాసేజ్ ద్వారా అధిగమించవచ్చన్నది తాజా పరిశోధనల సారాంశం. తల్లులకు పిల్లలకు కూడా మాసేజ్ ద్వారా చక్కటి ఫలితాలు సిద్ధిస్తాయంటున్నారు పరిశోధకులు. ఇందుకు సంబందించిన డిప్రెషన్‌తో బాధపడుతూ పిల్లలకు మాసేజ్ చేసిన మహిళలను, ఇతర మహిళలను పరిశీలించారు. కొద్దిరోజులకే చక్కటి ఫలితాలు కన్పించాయి. పిల్లలకు మాసేజ్ చేయించిన తల్లులకు మిగిలిన వారికన్నా ఎక్కువగా పిల్లలతో సాన్నిహిత్యం ఏర్పడిందని తేలింది. పిల్లలకు నూనె రాసి, ఒళ్లంతా రుద్దుతూ మహిళలు తమ బాధల్ని మర్చిపోతారని కూడా వెల్లడైంది. బేబీ మాసేజ్‌కి, సాధారణమైన మాసేజ్‌కి తేడా ఉంటుంది.

ప్రత్యేకించి బేబీ మాసేజ్‌లో మరింత మృదువుగా చేయాలి. పిల్లల శరీరానికి సంబంధించిన విశేషాల్ని తెలుసుకోవడానికి ఇది ఒక చక్కటి ప్రక్రియ... తల్లులు ప్రేమను గ్రహించడానికి పిల్లలకు స్పర్శే ఆధారం. పిల్లలు ఆకలిగా లేనప్పుడు, అలసటగా కన్పించినప్పుడు మాత్రమే మాసేజ్ చెయ్యాలి. స్నానానికి ముందు లేదా తర్వాత అయితే మంచిది. రెండు చేతుల్లో కొద్దిగా ఆల్మండ్ లేదా బేబీ ఆయిల్ వేసుకొని పద్ధతిగా పాపాయి శరీరంలోని ఒక్కో భాగాన్ని మాసేజ్ చెయ్యాలి. ఈ క్రమంలో పాపాయి కళ్లలోకి చూస్తూ స్పర్శ ద్వారా సంభాషించాలి.

పిల్లలకు మసాజ్ మేలా ? కీడా ?

పిల్లలు ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే మర్ధనా చెయ్యకూడదు. అలాగే పొట్టవద్ద గట్టిగా ఒత్తకూడదు. వైద్యశాస్త్రరీత్యా చూసినా మాసాజ్ శరీరానికి తగినంత శక్తినిచ్చే చక్కటి ప్రక్రియగా నిపుణులు పేర్కొంటున్నారు. కండరాలు, నరాల వ్యవస్థ చక్కగా పనిచేయడానికిది తోడ్పడుతుంది. భారతదేశంలో ఈ ప్రక్రియ ఎప్పుడో ప్రాచుర్యంలో ఉండగా విదేశాల్లో ఇప్పుడిప్పుడే దీని ప్రాముఖ్యం గుర్తిస్తున్నారు

మాసాజ్ ఎన్నో రకాలుగా మేలు చేస్తుంది. శరీరంలోని వ్యర్థ పదార్థాల్ని బయటకు పంపి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. నరాలను రిలాక్స్ చేసి చర్మాన్ని మృదువుగా మారుస్తుంది. కండరాలు, కీళ్లనొప్పులను తగ్గిస్తుంది. శరీరాకృతిని సరిచేసి శక్తిపుంచుకునేందుకు తోడ్పడుతుంది. ఒత్తిడి, తలనొప్పి, అజీర్తి వంటి సమస్యలను నివారిస్తుంది.

హార్మోన్ల చికిత్స ప్రమాదం !

పిల్లల కోసం తపించి, నిరాశ చెందే మహిళలు రకరకాల చికిత్సలు ఆచరించడం ఇప్పుడు మామూలు విషయమే. ఆ క్రమంలో హార్మోన్ ట్రీట్మెంట్ కూడా ఒకటి. అయితే ఈ విధమైన హార్మోను చికిత్సల కారణంగా ఒకటికన్నా ఎక్కువ జననాలు సంభవించి పుట్టిన బిడ్డలు దక్కకుండా పోయే అవకాశం వుందని తాజా పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. అంచేత ఇటువంటి మహిళలు టెస్ట్ ట్యూబ్ విధానం ద్వారా బిడ్డలను కనడం శ్రేయస్కరమని నిపుణులు తెలియజేస్తున్నారు. ఇందుకు సంబందించి సుమారు 1500 మంది మహిళల్ని రెండున్నర సంవత్సరాలు పరిశీలించారు. ఈ మహిళలంతా హార్మోను చికిత్స చేయించుకున్నారు. ఈ చికిత్స అండాల ఉత్పత్తి వేగంగా జరగడానికి తోడ్పడుతుంది. అయితే ఈ చికిత్స ద్వారా ఒకరు కన్నా ఎక్కువ బిడ్డలు జన్మించకుండా చేయడానికి వైద్యులు చేసిన ప్రయత్నాలు ఫలించలేదు. ఇలా ఎక్కువ జననాలు జరిగితే ఆ పిల్లలు తక్కువ బరువుతో నెలలు నిండకుండా పుట్టడమే కాక వారి రక్షణకు ఎంతో వ్యయమవుతుంది కూడా ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హార్మోను చికిత్స కంటే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబీ పద్ధతే మంచిది.

పిల్లలను కాపాడడమెలా ?

సహజంగా పిల్లలలో రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉంటుంది. ఆయా కాలాలలో ఇన్ఫెక్షన్ కలిగించే వైరస్‌ల శక్తి బలంగా ఉంటుంది. ఈ నేపథ్యంలో పిల్లలకు అతిసారం, జలుబు, కంటి ఇన్ఫెక్షన్ రావచ్చు! పరిస్థితిని ముందుగా పసిగట్టి జాగ్రత్త వహించాలి. పిల్లలను వేయికళ్లతో కాపాడుకోవడం పెద్దలకు తప్పనిసరవుతోంది. ముఖ్యంగా పిల్లల కళ్ల విషయంలో ఎన్నో జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. అవసరమైన రసాయన పదార్థాలేవైనా ఇంట్లో వున్నప్పుడు అవి పిల్లలకు అందకుండా ఉంచాలి. కాస్త పెద్దపిల్లలు బాల్య సహజమైన కుతూహలంతో అవేమిటో తెలుసుకోవాలనుకుంటారు.

పెద్దలు లేనప్పుడు వారు ప్రయోగాలు చేసే అవకాశం ఇవ్వకుండా, ఆయా వస్తువులు ఏవిధంగా హాని చేస్తాయో అర్థమయ్యేలా చెప్పాలి. బాత్‌రూములు శుభ్రం చేసేందుకు వాడే యాసిడ్స్ పిల్లలకు అందని ఎత్తులో పెట్టాలి. ఆటల్లో సన్నటి కర్రలు, బరువైన బంతులు పిల్లలు వాడకుండా చూడాలి. చువ్వల్లాంటివి పొడుచుకొని, బంతులు తగిలి కంటికి దెబ్బలు తగిలించుకునే సంఘటనలు తరచూ జరుగుతుంటాయి.

పిల్లల రక్షణ ఆషామాషీ కాదు

దీపావళి మందుగుండు సామగ్రిని వెలిగించేటప్పుడు పిల్లలు వాటి మీదికి వంగకుండా దూరంగా నిలబడి వెలిగించేటట్లు పెద్దలు పర్యవేక్షించాలి. స్క్వాష్‌లాంటి ఆటలు నేర్పించేటప్పుడు కళ్లకు గాగుల్స్ తప్పనిసరిగా పెట్టాలి.

ఎండలో బయటకు తీసుకెళ్లేటప్పుడు టోపీ తప్పనిసరిగా వాడాలి. పిల్లలు సరదాగా టోపీని వెనక్కి తిప్పి పెట్టుకుంటారు. కళ్లకు ఎండపడకుండా కప్పి ఉంచనప్పుడు టోపీ పెట్టుకొన్నా వ్యర్థమే. పెద్దలు వారిని హెచ్చరించాలి.

పిల్లలు ఈత నేర్చుకుంటున్నట్లయితే కొలనులో వాడే రసాయన పదార్థాలు ఎలాంటివో తెలుసుకోవాలి. అవి పిల్లల కళ్లకు శరీరానికి ఎలాంటి హానీ చేయవని ఖరారు చేసుకున్నాకే ఈతకు పంపాలి. ఈత నేర్చుకొనేటప్పుడు వాడే ట్యూబ్‌ల వల్ల కూడా ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతాయి. వాటి విషయంలో ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో నిపుణుల దగ్గర తెలుసుకొని ఆచరించాలి.

ఎప్పుడైనా ఇసుక కళ్లలో పడటం జరిగితే పిల్లల్ని కళ్లు నలపనివ్వకూడదు. అలా చేస్తే కార్నియా దెబ్బతినే ప్రమాదం ఉంది. మొహం మీద ఇసుకను ముందు కడిగేసి ఆ తర్వాత శుభ్రమైన నీటితో కళ్లను కడగాలి. ఇసుక మరీ ఎక్కువగా పడి కనుగుడ్లను అతుక్కు పోయినట్లుంటే వెంటనే వైద్య సహాయం పొందాలి.

ఆత్మనూన్యత భావాన్ని పెంచవద్దు

మరికొంతమంది తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల తెలివితేటల గురించి మరీ తక్కువగా అంచనా వేస్తూ వారిపట్ల నిరసన ధోరణిని వ్యక్తం చేస్తుంటారు. నిజానికి సదరు పిల్లలు వారనుకునేంత మందబుద్ధులు కాకపోయినా – తామే వారి గురించి ఒక అభిప్రాయం ఏర్పరచుకొని తేలికగా మాట్లాడుతుంటారు. ఇలాచేయడంవల్ల ఆ పిల్లలు తమకున్న తెలివితేటలను కూడా ప్రదర్శించలేక ఆత్మనూన్యతా భావంతో బాధపడుతూ చదువులో వెనకబడిపోతారు. ఈ విషయాన్ని ఈ బాపతు తల్లిదండ్రులు అర్థంచేసుకొని తమ పిల్లలను గురించి అవసరమైన అంచనాలు వేసే పద్ధతిని, వారిని తేలికగా చూసే అలవాటును మానుకోవాలి.

గాయాలను నయం చేయడానికి కూడా ఈ సర్జరీ చేస్తారు. ప్లాస్టిక్ సర్జరీలో శరీరంలోని ఒక ప్రాంతంలో ని చర్మం తీసి అవసరమైన ప్రాంతంలో అతుకుతారు. (గ్రాఫ్టింగ్) ప్లాస్టిక్ సర్జరీ యిటీవల అభివృద్ధి చెందింది.

ఆక్యుపంక్చర్ :

శరీరంలోని అన్ని అంగాలు చర్మంతో సంబంధం కలిగివుంటాయి. అతి సన్నటి ప్రత్యేకమైన సూదులను దేహం మీదనున్న కీలక స్థానాల్లో (700 వున్నాయట) గుచ్చి నొప్పిని, దీర్ఘవ్యాధులను నయం చేయుపద్ధతి. ఈ వైద్యవిధానం చైనాలో ప్రసిద్ధికెక్కినది. 19 వ శతాబ్దం నుండి వివిధ దేశాలకు వ్యాపించింది. ఆక్యుపంక్చర్ అన్నది లాటిన్ పదం.

ఆయుర్వేద వైద్యం : భారతదేశవైద్య విధానం 2,500 సం. లుగా విలసిల్లుతూ వున్నది. ఆయువిందతివేత్తివా ఆయుర్వేదః షనగా ఆయువును గూర్చిన విజ్ఞానం, ఆయుర్వేద వైద్యంలో శస్త్ర చికిత్సతో పాటు పెక్కుశాఖలు అభివృద్ధి చెందాయి. అగ్ని వేశుడు, చరకమహాముని, భావ మిశ్రుడు సుశృతుడు మరిపెక్కుమంది ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు ఆయుర్వేదవైద్య శాస్త్రాన్ని అభివృద్ధిపర్చారు.

యొని వైద్యం : అరేబియా ప్రాంతంలో పుట్టి అభివృద్ధి చెందిన వైద్య విధానం. మహమ్మదీయ మత సాంప్రదాయమునసరించి యీ విధానమును ఇస్లామిక్ వైద్యవిధానం అని పిలుచుట వాంచనీయమని ఎడ్వర్డు బ్రౌన్ అను పాశ్చాత్య పండితుడు తెలియజేశాడు. కాని యునాని వైద్యం అనెడి పదమే వ్యాప్తిలో వున్నది. ఈవైద్య విధానాభివృద్ధికి బాగ్ధాద్ ఖలీపులు తోడ్పడ్డారు.

హెలియో థెరపీ : సూర్యకిరణాల సహాయంతో వ్యాధులను నయంచేయు చికిత్సా విధానం.

షాక్ ట్రీట్ మెంట్ : కొన్ని కొన్ని నొప్పులకు, మెదడు వ్యాధులకు విద్యుత్తును తగినంత పరిమాణంలో శరీరంలో ప్రవేశ పెట్టడం ద్వారా వ్యాధులను నయం చేయు చికిత్సాపద్ధతి.

రేడియాలజి : రేడియం లేక రేడియో ఐసోటోపులను వినియోగించడం ద్వారా వ్యాధి పరీక్షలను, చికిత్సలను జరుపునట్టి వైద్యశాస్త్ర విభాగం.

. రోగనిరోదానికి ప్రథమ ప్రాధాన్యత :

సోవియట్ యూనియన్ రోగ నిరోధక ఔషధాలకే ప్రథమ ప్రాధాన్యత యిస్తూ వున్నది. ఇందుకోసం ప్రాథమికవైద్యశాలలు, సంచార చికిత్సాలయాలు, ఔట్ పేషెంట్ డిపార్టుమెంట్లు, డిస్పెన్సరీలు, వైద్య సహాయక కేంద్రాలను పారిశ్రామిక కేంద్రాలలో నెలకొల్పుతోంది. తీవ్ర వ్యాధులకు గురికాగల అవకాశమున్న 4.5 కోట్ల మంది ఆరోగ్య పరిస్థితులను యీ డిస్పెన్సరీలే కనిపెట్టి చూస్తున్నాయి.

ప్రథమ చికిత్స

సామాన్యంగా దైనందిన జీవితంలో ప్రమాదాలు జరుగుతూ వుంటాయి. ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రమాదకరమైన అపాయములు కూడా జరుగుతుంటాయి. అట్టి పరిస్థితుల్లో వైద్యుడు వచ్చు వరకూ వేచియున్నచో ప్రాణహాని కూడ సంభవించవచ్చు. అపాయములు సంభవించినపుడు ఒక వ్యక్తికివైద్యుడు వచ్చువరకు చేయు చికిత్సను ప్రథమ చికిత్స అంటారు. గృహములందు, పాఠశాలలయందు, ఫ్యాక్టరీలయందు ప్రథమ చికిత్స పెట్టెలు ఉంటాయి. వాటిలో ప్రథమ చికిత్సకు అవసరమైన ముఖ్య పరికరాలు, మందులు ఉంటాయి.

ఔషధములు :

ఫార్మాకాలజి : ఔషధోత్పత్తి శాస్త్రం . క్రి.పూ. వేయి సం. నాడే ప్రాచీన భారతీయులు, ఈజిప్షియనులు కొన్ని రకాల ఔషధాలను తయారు చేశారు.

మందుల వ్యాపారం:

17 వ శతాబ్దంలో మందుల వ్యాపార రంగంలో ప్రవేశించినవి.

ఒక కొత్త మందు తయారుచేయడానికి 30 మంది శాస్త్రవేత్తలు, 5 వేల రసాయనిక పదార్థాలనుక పరిశీలిస్తారు. 40 వేల రకాల పరీక్షలు చేస్తారు. ఈ శ్రమకు 7 సం. ల కాలం పడుతుంది. 4 కోట్ల రూ.లు ఖర్చు అవుతుంది.

యంత్రం గంటకు 25,000 మందు బిళ్ళలను తయారుచేస్తుంది.

నేడు వివిధ రకాల వ్యాధుల నివారణకు 30 వేల రకాల ఔషధాలు వాడుకలో వున్నాయి.

మందులు రాకపోక : అమెరికాలో లక్షా 50 వేల రకాల మందుల వాడుకలో వున్నాయి ఏటా 50 వేల రకాల మందులు కనిపెట్టబడుతున్నాయి. 12 వేల రకాల వాడుకలో నుండి అదృశ్యమౌతున్నాయి.

ఛాను మందు 6 కోట్ల పందులు :

ఒక గ్రాములో 10 వవంతు స్వచ్ఛమైన క్యాల్సిటోనిన్ తయారుచేయుటకు 30 వేల పంది గ్రంధులు అవసరం. ఒక కిలో క్యాల్సిటోనిన్ ఉత్పత్తి చేయడానికి 35 కోట్ల రూ.లు ఖర్చు అవుతుంది. ఒకపౌను క్యాల్సిటోనిన్ తయారుచేయడానికి 6 కోట్ల పందులు అవసరం.

ఔన్సు ఖరీదు 1200 కోట్ల రూ. లు.

క్యాన్సర్ కణాలు పెరగకుండా నిరోధించగల ఇంటర్‌ఫెరాన్ మందు ఒక ఔన్సు ధర సుమారు 1200 కోట్ల రూపాయలు. ఒక గ్రాములో పదవ వంతు ఇంటర్ ఫెరాన్‌తో 250 మంది క్యాన్సర్ రోగులకు చికిత్స చేయవచ్చు.



శ్రీమతి ఎస్. సరస్వతి

మహిళా - శిశు సంక్షేమ శాఖామంత్రి

ఆంధ్రప్రదేశ్